

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「若竹汁」

「若竹汁」は、「わかめ」と「たけのこ」を使用したすまし汁です。同じ季節に出回る旬のもので、料理の材料として相性がよい食材を「であいもん」といい、わかめとたけのこは春が旬の「であいもん」です。

わかめは、生では保存性に欠けるため、乾燥品や塩蔵品として市場に出回ります。給食では塩蔵品を使用しています。湯通しして塩蔵したものです。塩蔵わかめを使用する際は、よく洗い、塩を落としてから調理してください。

かつおぶしとだし昆布でだしを取ります。だしのうま味と春の「であいもん」をぜひご家庭でもお楽しみください。



<材料 中学年 4人分>

- ・たけのこ 60g
- ・生わかめ(塩蔵) 20g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・塩 少々
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・かつおぶし 10g
- ・だし昆布 5g
- ・水 750cc

<作り方>

- ① だし昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② たけのこはうすめのいちよう切りにする。
- ③ わかめは水洗いし、じゅうぶんに塩を落とし、細かく切る。
- ④ だし汁で②を煮、火が通れば③を加え、料理酒・塩・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「五目ひじき」と
「ピピンバ」のレシピをお届けします。

