

みや
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「すきやき風煮」

子どもたちに大人気の献立「すきやき風煮」を紹介します。

すきやきは、白ねぎを使う地域もありますが、京都では主に青ねぎを使います。今回は、京都府産の「九条ねぎ」を使います。特に冬の九条ねぎには独特のぬめりがあり、このぬめりには他のねぎにはない“香り”と“甘味”がぎゅっと濃縮されています。九条ねぎの甘味が引き立ち、ごはんがすすむ一品です。給食では「切りふ」を使用していますが、ご家庭にある「ふ」でもおいしく仕上がります。

分量は小学生の中学年1人分を4倍にしたものです。作る際には増やして8人分にするなどご家庭で調節してください。



＜材料 4人分＞

・牛	肉	140g
・焼	きどうふ	160g
・た	まねぎ	200g(中1個)
・青	ねぎ(九条ねぎ)	40g
・糸	こんにゃく	80g
・切	りふ	16g
・サ	ラダ油	適量
・さ	と	う 大さじ1
・料	理酒	小さじ1
・こ	いくちしょうゆ	大さじ1と1/2

＜作り方＞

- ①切りふを水でもどす。
- ②糸こんにゃくを切り、ゆでる。
- ③青ねぎはななめ切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④焼きどうふは大きめのさいの目切りにする。
- ⑤鍋を熱し、サラダ油を入れてなじませ、牛肉を炒める。
- ⑥牛肉の色が変われば、料理酒・半量のさとうと、半量のしょうゆを加える。
- ⑦たまねぎ・糸こんにゃくを加えて炒める。
- ⑧残りのさとうと、しょうゆを加えて煮て、焼きどうふ・切りふを入れて、味をしみ込ませる。
- ⑨最後に青ねぎを加えて、火を通す。

～できあがり～

来月は…「すいとん」と
「たたきごぼう」のレシピをお届けします。

