

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「小松菜とゆばの煮びたし」

「ゆば」は、初めて給食に登場します。

豆乳を加熱し、できた膜をすくいあげたものがゆばです。豆腐などに比べると大豆由来の良質なたんぱく質がたくさん含まれている食材です。

給食では、けずりぶしでとった出汁のうま味をきかせて仕上げています。

京都で昔から食べられてきたゆばを、ぜひご家庭でも召し上がってみてください。



＜材料 4人分＞

- ・生 ゆ ば 32g
(乾燥ゆばの場合は3g)
- ・小 松 菜 1束(300g)
- ・み り ん 小さじ1弱
- ・濃口しょうゆ 小さじ2強
- ・けずりぶし 軽くひとつまみ(3g)
- ・ 水 200cc

＜作り方＞

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② 小松菜・ゆばを2cmくらいに切る。
- ③ 小松菜はたっぷりの湯でゆでた後、水にとり、色どめしておく。
- ④ 鍋にだし汁120ccを入れ、ゆばを煮る。
- ⑤ みりん・しょうゆを加え、最後に③の小松菜を加えてさっと煮て仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ごま酢煮(ゆず)」と
「トマトだご汁」のレシピをお届けします。

