

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～



「野菜の梅おかか」

給食で初めて登場する献立です。

にんじん・キャベツ・きゅうりなどの野菜を炒めたところに、細かくきざんだ梅干しと調味料を合わせて作った調味液を加えて味付けします。

きゅうりやキャベツのシャキシャキとした歯ごたえが口の中に広がります。

ほのかに香る梅干しや花かつおの風味を味わうことができる、さっぱりとした一品です。



＜材料 4人分＞

・にんじん	20g(小1/4本)
・キャベツ	170g(1/4玉)
・きゅうり	40g(1/2本)
・サラダ油	小さじ1
・梅干し(種なし)	5g(小1個)
・さとう	小さじ1/2
・料理酒	少々
・濃口しょうゆ	小さじ1
・花かつお	軽くひとつまみ(2g)

＜作り方＞

- ① 梅干しは種を取り、包丁で細かく切る。
- ② 梅干し・さとう・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ きゅうりは縦半分に切ったあと斜めに切り、キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ④ キャベツを蒸す。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてにんじん・きゅうり・キャベツの順に炒める。
- ⑥ ②の調味液を加え、最後に花かつおを入れ、混ぜる。

～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。

