



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！
 ～1月の献立より～



「揚げ里いものあんかけ」

味をふくませた里いもを油で揚げ、だしの効いたあんをかけたものです。だしのうま味とホクホクの里いもを味わうことができます。

里いもに含まれるカリウムは、体外へのナトリウム(塩分)の排出を助けてくれるはたらきがあります。

給食では年に一度登場し、「煮た里いも」は苦手な子どもからも「これは大好き」と人気のある献立の一つです。余った里いもの煮つけのアレンジにもおすすめです。寒いこの時期に体の温まるあんかけをぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

〈揚げ里いも〉

里いも	200g(中4～5個)
(冷凍でも可)	
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
だし昆布	2g
水	300cc
米粉(小麦粉)	大さじ1
油(揚げ用)	適量

〈そぼろあん〉

鶏ひき肉	60g
えだ豆(むき実)	40g
サラダ油	小さじ1/2
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
片くり粉	大さじ1
片くり粉用の水	20cc
かつおぶし	4g
水	160cc

〈作り方〉

〈揚げ里いも〉

- ① 里いもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ② 定量の水(300cc)にだし昆布をつけ30分おいた後、みりん・しょうゆ・里いもを入れ強火にし、煮立てば火を止め、ふたをしなくて10分間ほど味をふくませる。(後で揚げるので、少し硬さが残る程度で良い。)
- ③ ざるにあげて水気をきり粗熱をとる。
- ④ ②に米粉または小麦粉をまぶして、170℃の油で色づくまで揚げる。

〈そぼろあん〉

- ① かつおぶしでだしをとる。(だし汁 140cc)
- ② えだ豆はゆでる。
- ③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、だし汁140cc・みりん・しょうゆを入れて火を通す。
- ④ 最後にえだ豆を加え、水どきの片くり粉でとろみをつけて仕上げる。

～できあがり～

●揚げ里いもにそぼろあんをかけてどうぞ。

来月は…「かしわのすき焼き」と
 「高野豆腐の卵とじ」のレシピをお届けします。

