



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「伏見とうがらしのおかか煮」

伏見とうがらしは、古くから伏見付近を中心に栽培されてきた夏の京野菜の一つです。とうがらしの中で最も細長い品種で、辛みはほとんどなく、ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。

今回は、ちくわやこんにやくと一緒に煮、花かつおをまぶして、おかか煮に仕上げました。他にも網で軽く焼いたり、じゃこと炊いたりしてもおいしいです。

是非、いろいろな調理法を試して夏バテ予防に効果のあるとうがらしを取り入れ、暑い夏を乗り切ってください。



<材料 中学年 4人分>

- ・ ちくわ 60g(中2本)
- ・ 伏見とうがらし 64g(約8本)
- ・ こんにやく 60g(1/2枚)
- ・ 花かつお 4g
- ・ みりん 小さじ1弱
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1・1/2
- 〔だし昆布 1g(3cm 角1枚)
- ・ 水 100cc

<作り方>

- ① だし昆布でだしをとる。
- ② こんにやくは細めの短冊切りにし、ゆでる。
- ③ 伏見とうがらしはへたをとり、2cmの幅に切る。
- ④ ちくわはうすめの半月切りにする。
- ⑤ だし汁・みりん・しょうゆを合わせて煮立て、②を煮、③④を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に花かつおを加え、火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「トマトシチュー」と
「いわしのかばやき風」のレシピをお届けします。

