和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます!

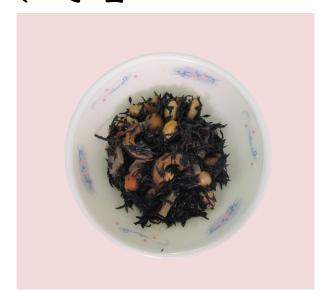
~5月の献立より~



「五目ひじき」

大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから、 「畑の肉」といわれ、不足しがちな鉄やカルシウ ム,食物繊維も多く含みます。また、大豆は、豆 腐や油あげ、微生物の力を借りて発酵させたみ そやしょうゆ,納豆などの原材料で,日本の伝統 的な食卓に欠かせない食材です。

「五目ひじき」は大豆を使った今月の新献立 です。 ちくわのうまみに加え, にんじんやこんにゃく の彩りや食感が楽しめる一品となっています。



<材料 中学年 4人分>

・ちくわ

30g(中1本)

·大豆

30g

(大豆の水煮の場合 70g)

・にんじん

20g(1/10本)

・こんにゃく

30g(1/10枚)

・ひじき

10g

·三温糖

大さじ1/2

・こいくちしょうゆ 大さじ1/2

く作り方>

- ① 大豆はよく洗い、沸騰した湯に30分ほどつけた後、常に湯につか っている状態にし、湯が少なくなれば湯を足して、やわらかくゆでる。 (空気にふれないようにするため、⑥で煮るまでゆで汁につけておく)
- ② ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗いざるにあげる。
- ③ こんにゃくは色紙切りにし、ゆでる。
- ④ にんじんはさいの目切りにする。
- ⑤ ちくわは半月切りにする。
- ⑥ 大豆のゆで汁(150~180cc)に半量の三温糖としょうゆで煮汁を 作り、ゆで汁をきった大豆と③④を煮る。
 - ※大豆のゆで汁が足りない場合は水を足して150~180ccにする。
 - ※大豆の水煮を使用する場合は、だし汁150~180ccで煮る。 (けずりぶし 5g. 水 200cc)
- ⑦ ほとんどやわらかくなれば、②⑤を加えて煮る。
- ⑧ 残りの三温糖・しょうゆで味を整えて、弱火で煮ふくめる。

~できあがり~

来月は…「もずくのかきあげ」と 「鶏肉とピーマンのごまいため」のレシピをお届けします。

