

みやぎ
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～



「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

<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。

