

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～1月の献立より～



「いもぜんざい」

日本では昔から、お正月に供えたかがみもちで「ぜんざい」を作る習慣があります。甘く煮たあずきとおもちが入った「ぜんざい」を食べて、1年間の健康を願います。

小豆はあくが強い豆なので、最初の煮汁は捨てます。これを「渋切り」と言い、あくや渋みをとるために行います。

給食では、おもちのかわりにさつまいもが入っています。甘くてやさしい味のいもぜんざいです。



＜材料 中学年 4人分＞

- ・小豆 60g
- ・水 240～280cc
- ・さつまいも 90g(1/4本)
- ・三温糖 大さじ4
- ・塩 少々
- ・水 240～280cc

＜作り方＞

- ① 小豆はよく洗い、水(240～280cc)でゆでて、沸とうしたら5分程度ゆでてからゆで汁を捨てる。
- ② ①の小豆に水(240～280cc)を入れて煮、何回かさし水をしながら、腹割れしないように弱火でゆでる。
- ③ さつまいもはきれいに洗い(皮つきのまま)、さいの目切りにして、水にさらしてあく抜きをする。
- ④ ②の芯がなくやわらかくなれば、三温糖を加え、しばらく煮る。
- ⑤ 最後に③と塩を入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

～できあがり～

来月は…「きのこほうれん草のガーリックソテー」と「親子煮」のレシピをお届けします。

