

和食

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「いためなます」

「なます」は、魚介類、野菜などを細かく切って酢で調味したもので、給食では炒めて作るため、「いためなます」としています。

今回使用する「打ち豆」は、北陸や東北などの郷土食材で、大豆を水に浸してふやかし、木槌で打ちつぶして乾燥させたもので、汁物の実や酢の物、煮物などに用いられます。郷土食材のため、手に入りにくい場合がありますが、打ち豆が入らなくてもだいこんやれんこんなどの歯ざわりが楽しめる献立です。



打ち豆



<材料 中学年 4人分>

・油あげ	50g(小1枚半)
・打ち豆	20g
・にんじん	20g(1/6本)
〔・だいこん	90g(1/8本)
・塩	少々
〔・れんこん	50g(1/6節)
・酢	小さじ1
・ひじき	4g
・サラダ油	小さじ1/2
〔・さとう	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・米酢	小さじ2

<作り方>

- ① だいこんは5cmくらいのせん切りにして塩をし、じゅうぶんに水きりする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ れんこんはうすいちょう切りにし、酢水にさらしておく。
- ④ 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。
- ⑤ 打ち豆は洗い、水きりをする。
- ⑥ 油あげは使用直前に油抜きをしてせん切りにする。
- ⑦ さとう・しょうゆ・米酢を合わせて調味液を作る。
- ⑧ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②をよく炒め、④、⑤、③、⑥、①の順に炒める。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなれば、⑦で調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「そう煮風みそ汁(ふわふわだんご入り)」と「いもぜんざい」のレシピをお届けします。

