

みやぎ

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～11月の献立より～



「じゃがいものピリカラいため」

じゃがいものピリカラいためは、子どもたちに人気のある献立のひとつです。トウバンジャンを使い、少しピリツとした辛さが人気の理由でもあります。

じゃがいもに少し歯ごたえを残すようにゆでることで、シャキシャキとした食感を楽しんで食べることができます。

ご家庭にある身近な材料で簡単にでき、冷めてもおいしい一品なので、お弁当のおかずにもぴったりです。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

じゃがいも	大1個または 小2個程度(約200g)
にんじん	1/4本(約20g)
サラダ油	小さじ1/2
みりん	小さじ1弱
トウバンジャン	少々
塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ2
米酢	小さじ1

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切りにする
- ② じゃがいもはせん切りにし、水にさらしておく。
- ③ みりん・トウバンジャン・塩・うすくちしょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。
- ④ 鍋に湯をわかし、②を歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。
- ⑥ ⑤にゆで汁をきった④を加えて炒め、③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ペンネの豆乳クリーム煮」と
「かぶらとおあげのたいたん」のレシピをお届けします。

