

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～10月の献立より～



「かしわのすき焼き」

関西地方では鶏肉を「かしわ」とも呼びます。
かしわに九条ねぎを入れた「かしわのすき焼き」
は京都で昔からよく食べられてきました。

今回は、京野菜の九条ねぎを使う「地産池
消」の献立です。

九条ねぎの葉は、美しい緑色をしており、やわ
らかく、甘味があります。緑の葉にカロテンやビタ
ミンB1をふくみます。九条ねぎが入ることで、香
りや彩りがよくなります。



＜材料 中学年 4人分＞

・鶏肉(もも)	140g
・焼豆腐	160g (1/2丁)
・たまねぎ	170g (小1個)
・九条ねぎ	40g (1/2本)
・えのきだけ	50g (1/2袋)
・糸こんにゃく	80g
・切りふ(小)	10g
・サラダ油	小さじ1
・さとう	大さじ1
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2

＜作り方＞

- ① 糸こんにゃくは切り、ゆでる。
- ② えのきだけは石づきをとり、半分に切る。
- ③ 九条ねぎはななめに切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 切りふは水でもどし、軽く水きりする。
- ⑤ 焼豆腐は大きめのさいの目切りにする。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を焼き、肉の色が変われば、料理酒・半量のさとうとしょうゆを加え、さらにたまねぎ・①を加える。
- ⑦ ⑥に残りのさとうとしょうゆを加えて、さらに、⑤④②を加えて味をじゅうぶんにしみこませ、最後に九条ねぎを加えて火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「高野豆腐の卵とじ」と
「肉だんごのスープ煮」のレシピをお届けします。

