



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「かしわのすき焼き」

関西では鶏肉のことを「かしわ」とも呼びます。もともとは「羽毛が茶褐色の鶏」を表した言葉で、羽の色が色づいた柏の葉に似ていることから「かしわ」と呼ばれるようになったという説もあります。

給食では京野菜の九条ねぎを使った地産地消の献立です。冬が旬の九条ねぎは口あたりがやわらかく、甘くて風味が良いのが特徴です。消化液の分泌を促進する「アリシン」や風邪の予防にもなるビタミンが豊富に含まれています。

寒い時期に温まる一品をご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)(一口大)	140g
焼豆腐	160g(1/2丁)
たまねぎ	中1個
青ねぎ(九条ねぎ)	2～3本(40g)
えのきだけ	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弱
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1と小さじ1

〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくにやくは切り、ゆでる。
- ② えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
- ③ 青ねぎ(九条ねぎ)はななめ切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 切りふは水でもどす。
- 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、肉をじゅうぶんに炒め、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を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に残りのさとうとしょうゆを加えて煮、⑤④②・青ねぎを加えて味をじゅうぶんにしみこませて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「さばのかわり煮」と

「れんこんとひじきの三杯酢」のレシピをお届けします。

