

和(なごみ)だより

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～



「きのこほうれん草のガーリックソテー」

にんにくの独特の香りは、切ったりすりおろしたりすると香りが発生します。

あらかじめ、みじん切りにしたにんにくを油につけておくことで、にんにくの香りが油に移ります。さらに、ゆっくり炒めることでにんにくの香りが引き出され、食欲をます一品となります。

きのこは、しいたけやえのきだけなどご家庭であるもので結構です。気軽にチャレンジしてみてください。



<材料 中学年 4人分>

ベーコン	30g(1・1/2枚)
ほうれん草	250g(1束)
しめじ	40g(1/6袋)
エリンギ	20g(小1本)
にんにく	1g(1/10かけ)
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ2/3

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにして、サラダ油につけておく。
- ② ほうれん草は2cm位に切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐして、洗う。
- ④ エリンギはたんざく切りにする。
- ⑤ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥ フライパンに①を入れて火をつけ、ゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら⑤を入れ、こがさないように炒める。
- ⑦ ⑥に③④を加えて強火で炒め、さらに②を炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ちらしずし(具)・さばそぼろ」と
「じゃがいものそぼろ煮」のレシピをお届けします。

