

おに
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「こぎつねちらし(具)」

酢の効いた料理は唾液の分泌を促し、味覚や嗅覚を刺激します。「こぎつねちらし(具)」はこれからの暑い時期にぴったりの一品です。

油あげを使ったお寿司を「いなり寿司」「きつね寿司」とよび、油あげを切って具にしたお寿司は「きつねちらし(寿司)」ともよべれます。

給食では油あげを細かく切るので、「こぎつねちらし」という献立名にしています。甘酸っぱく味付けをした具をごはんに混ぜて食べます。油あげ・にんじん・しいたけは小さめに切って調味することでごはんをよく混ぜります。

ぜひ、ご家庭でもお試しください！



<材料 4人分>

・油あげ	120g(1枚半)
・にんじん	40g(1/5本)
・干しいたけ	2g(1枚)
・いりごま	大さじ1
・米酢	大さじ2
・さとう	大さじ2
・塩	小さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ1
・しいたけのもどし汁	20cc
・だし汁	40cc

<作り方>

- ① 干しいたけを水でもどす。
- ② しいたけ・にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ 油あげは油抜きをして、短めのせん切りにする。
- ⑤ だし汁40cc・しいたけのもどし汁20cc・さとう・塩・しょうゆで煮汁を作り、④を煮、さらに②を加えて煮ふくめる。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば酢と③を加えて仕上げる。

～できあがり～

※ごはん混ぜて、こぎつねちらしにして食べます。

給食ではけずりぶしで
だしをとっています。

来月は…「さんまのかわり煮」と
「牛肉のトマト煮こみ」のレシピをお届けします。

