

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「小松菜とひじきのいためもの」

小松菜やひじきにはカルシウムや鉄が多く含まれています。ご家庭で不足しがちな栄養素がたくさんとれます。ごま油で炒めたり、いりごまや花かつおを加えることで香ばしく食べやすい味つけにしています。

彩りににんじんを加えたり、しらすぼしやツナなどを加えたりしてもおいしいです。ご家庭で簡単に作ることができるので、お弁当のおかずにもぴったりです。ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

小松菜	1束(約 200g)
ひじき	8g
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1
花かつお	2g
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ① ひじきは水洗いして水でもどしたあと、ざるにあげる。
- ② 小松菜は2cm 位に切り、葉と茎に分けておく。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、①を炒め、さとう・みりん・しょうゆで調味し、小松菜の茎・葉の順に加えて炒める。
- ⑤ ④に③を加え、最後に花かつおを加えて火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「和風カレーどうふ」と
「トマトと卵のスープ」のレシピをお届けします。

