

まごい
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～



「ツナと切干大根のいため煮」

今月の新献立です。ツナのうま味を生かして、切干大根、にんじんと炒め煮にします。

切干大根は、炒めた後、食感が残る程度に煮て仕上げてください。三度豆の彩りがきれいです。切干大根を使用した煮つけとは、また違ったおいしさです。

お弁当のおかずにもピッタリなので、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

| | |
|----------|------------|
| まぐろ油漬 | 50g |
| にんじん | 20g(中1/8本) |
| 三度豆 | 40g(8本) |
| 切干大根 | 16g |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |
| 三温糖 | 小さじ2弱 |
| みりん | 小さじ1/2強 |
| 料理酒 | 小さじ1弱 |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1/2強 |

〈作り方〉

- ① 切干大根は微温湯で30分ほど戻し、軽く水切りしてから切る。
- ② まぐろ油漬は油を切り、ほぐす。
- ③ 三度豆は3cm位に切り、ゆでる。(電子レンジでも可)
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、④①②の順に炒める。
- ⑥ ⑤に定量の水(80cc)・三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを加えて食感が残る程度に煮る。
- ⑦ ⑥に三度豆を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「青椒肉絲」と
「みょうがのみそ汁」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。