

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「ひじきと野菜のいためナムル」

今月の新献立です。煮物料理に使うことが多いひじきですが、にんじん・もやし・小松菜等の野菜と一っしょに合わせてナムルにしました。

お弁当のおかずにもピッタリです。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

にんじん	20g(中1/8本)
もやし	100g
ほうれん草	80g
乾燥芽ひじき	8g
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1と2/3
さとう	小さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
米酢	小さじ1弱

〈作り方〉

- ① ひじきは水でもどした後よく洗い、ざるにあげて水を切る。
- ② ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放してじゅうぶんに水切りし、2cm位に切る。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ もやしは細かく切り、ゆでる。
- ⑤ いりごまはさっと炒る。
- ⑥ にんじんは蒸す。(電子レンジでも可)
- ⑦ 鍋を熱し、ごま油を入れてなじませ、①を炒め、さとう・しょうゆで調味し、②④⑥の順に加えてさらに炒める。
- ⑧ ⑦に酢と⑤を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「鶏肉とれんこんのてり煮」と
「春菊とはくさいのごま煮」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。