



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「すきやき風煮」

すきやきは、江戸時代に農具の鋤(すき)を鍋代わりにして魚やとうふを焼いて食べたことが語源と言われています。

給食では、京野菜の九条ねぎを使用した地産地消の献立です。冬が旬の九条ねぎは、「あん」と呼ばれる独特のぬめりがあり、このあんに香りと甘味が濃縮されています。寒さが厳しくなるほど、「あん」の部分も厚くなり、おいしさが増していきます。

牛肉の代わりに鶏肉を使った「かしわのすきやき」もおすすめです。



〈材料 4人分〉

牛肉(うす切り)	140g
焼き豆腐	160g(1/2丁)
たまねぎ	210g(中1個)
青ねぎ(九条ねぎ)	45g(2～3本)
糸こんにゃく	80g
切りふ	16g
サラダ油	小さじ1
さとう	大さじ1弱
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② 青ねぎはななめ切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ③ 切りふは水でもどし、軽くしぼる。
- ④ 焼き豆腐は大きめのさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、食べやすい大きさに切った牛肉を炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、料理酒・半量のさとうとしょうゆを加え、さらにたまねぎ・①を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に残りのさとうとしょうゆを加えて煮、④③・青ねぎを加えて味を十分にしみこませて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「セルフのりまき(キンパ風)(具)」と
「ポークビーンズ」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。