

みやぎ
県

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～



「たたきごぼう」

正月料理の一つで、たたいてごぼうの繊維をほぐすことから、「たたきごぼう」と呼ばれます。たたくことで、味がしみこみやすくなるようになります。ごぼうは大地に深く根をはるため、「(ごぼうのように)細く長く幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。

ごぼうは、食物繊維が多く、腸内環境を整え、便秘の予防に役立ちます。独特の香りやうま味を味わってください。



〈材料 4人分〉

ごぼう(細)	150g
酢	小さじ1
すりごま	大さじ1と1/2弱
さとう	小さじ1/2弱
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
米酢	小さじ1

〈作り方〉

- ① ごぼうは5cm位の長さに切り、2～4つ割りにし、酢水にさらしてあく抜きをする。
- ② すりごまはさっと炒る。
- ③ あく抜きした①をかたさが残る程度にゆでる。
- ④ さとう・しょうゆ・米酢を煮立てて③を煮、②を加えて仕上げます。

～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。