

まぐろ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「ツナとわかめのさっぱり煮」

春においしいキャベツとわかめに、うまみのあるまぐろ油漬を合わせた副菜です。いりごまの食感もよく、さっぱりとした味わいです。

春が旬の生わかめは、味が濃く、歯ごたえもしっかりしています。乾燥わかめとは一味違った味わいがあります。生わかめでもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

まぐろ油漬	55g
キャベツ	200g(約1/5玉)
乾燥わかめ *	2g
いりごま	大きじ2弱
さとう	小さじ1強
うすくちしょうゆ	小さじ2
米酢	小さじ1強

*生わかめを使用する場合は、20g

〈作り方〉

- ① まぐろ油漬は軽く油をきり、ほぐす。
- ② わかめは水洗いして5分程度もどす。
- ③ キャベツはせん切りにする。
- ④ いりごまはさっと炒る。
- ⑤ キャベツは少し歯ごたえが残る程度に蒸す。
(電子レンジでも可)
- ⑥ 水(20cc)・さとう・しょうゆを煮立て、⑤②①・酢を加えて火を通し、最後に④を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「肉だんごの豆乳みそ煮」と
「たけのことひじきの煮つけ」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。