

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～5月の献立より～



「たけのことひじきの煮つけ」

ひじきは、乾燥した状態で売られていますが、春が旬の食材です。カルシウム・食物繊維が豊富に含まれており、積極的にとりたい食品の一つです。給食では、月に1～2回ひじきを使った献立が登場します。今月は、旬のたけのこと煮つけた春を味わう副菜です。

お弁当にもピッタリの一品です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

油あげ	30g
にんじん	20g(中1/8本)
たけのこと(水煮)	60g
乾燥芽ひじき	16g
サラダ油	小さじ1/2
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1と1/2弱
こいくちしょうゆ	大さじ4/5
けずりぶし	4g

〈作り方〉

- ① ひじきは水でもどした後よく洗い、ざるにあげて水をきる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ たけのことはうすいいちょう切りにする。
- ④ 油あげは1cm巾に切る。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。(水150cc)
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、①②③の順に炒める。
- ⑦ ⑥にだし汁(100cc)を加え、④を煮、三温糖・みりん・しょうゆを加えて煮ふくめる。

～できあがり～

来月は…「豚肉と野菜のオイスターソースいため」と
「中華コーンスープ」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。