



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「みそかんぷら」

今月の新献立です。「みそかんぷら」は、福島県の郷土料理です。「かんぷら」とは、福島県の一部地域の方言で「じゃがいも」を表す言葉です。

給食では、信州みそ・みりん・さとう・ごまで作ったみそだれを揚げたじゃがいもに絡めて仕上げます。

いりごまの香りと甘辛い味がごはんによく合う献立です。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

じゃがいも	224g(中 2.5 個)
油(揚げ用)	24g
三度豆	40g
いりごま	10g(大さじ1と1/2)
信州みそ	12g
さとう	6.8g
みりん	8g

〈作り方〉

- ① 三度豆は、3cmくらいに切る。
- ② ①を茹でる。
- ③ じゃがいもは、1.5cmくらいの厚さのいちょう切りにして、水にさらす。
- ④ いりごまは、さっと炒る。
- ⑤ 水(8cc)で溶いたみそ・さとう・みりん・ごまを混ぜて、みそだれを作る。
- ⑥ 水気を切ってから、③を油で揚げる。
- ⑦ ⑤のみそだれを加熱し、揚げたじゃがいもと三度豆をからめる。

～できあがり～

* 揚げたじゃがいもは、暑い状態でからめると、みそだれとからまりやすくなります。

来月は…「ふっくらだしたまご」と
「豚肉のチャプチェ」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。

