

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～12月の献立より～



「豆じゃこごはん（具）」

今月の新献立です。ひきわりにした蒸し大豆、しらすぼし、だいこん葉を使用しています。

子どもたちが食べやすいようにやさしい味わいに仕上げています。大豆は、植物性のたんぱく質、しらすぼしはカルシウム、だいこん葉はビタミン・食物繊維が摂れる栄養豊富な一品です。



〈材料 4人分〉

蒸し大豆(きざんだもの)	80g
しらすぼし	8g
だいこん葉	130g
サラダ油	2g(小さじ 1/2)
いりごま	12g(大さじ 2)
みりん	2g(小さじ 1/3)
料理酒	4g(小さじ 1 弱)
塩	ひとつまみ
こいくちしょうゆ	12g(大さじ 2/3)

〈作り方〉

- ① だいこん葉は、1.5cm 位に切る。
- ② 冷水に放してじゅうぶんに水切りする。
- ③ いりごまはさつと炒る。
- ④ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、しらすぼし、だいこん葉の順で炒め、みりん・料理酒・塩・半量のしょうゆで調味する。
- ⑤ ④に大豆を入れて炒め、残りのしょうゆと③を加えて仕上げる。

～できあがり～

※具をごはんにのせて食べます。

※ひきわり大豆がない場合は、茹でた大豆等を細かく刻み使用してください。

来月は…「スパイシーチキン」と
「ぽかぽか白菜丼（具）」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。