



## 和(なごみ)だより

### 給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



## 「ほうれん草と切干大根のごま煮」

ほうれん草と切干大根を、香ばしいすりごまで風味豊かに仕上げた一品です。大根は乾燥させることで甘みと旨みが凝縮し、カルシウム、食物繊維もたっぷり摂ることができます。ほうれん草と合わせることで彩りよく、ビタミン C や  $\beta$ -カロテンも摂れます。

お弁当のおかずにぴったりです。



#### 〈材料 4人分〉

にんじん	20g(小 1/4 本)
ほうれん草	200g(約1束)
切干大根(乾燥)	16g
すりごま	12g(大さじ 2)
三温糖	4.8g(大さじ 1/2 強)
うすくちしょうゆ	16g(大さじ1弱)
けずりぶし	8g

#### 〈作り方〉

- ① 切干大根は、微温湯で 15~20 分程度戻す。(長さが長い場合は、食べやすい長さに切る。)
  - ② にんじんはせん切りにする。
  - ③ ほうれん草は、ゆでて、冷水に放して十分に水切りし、2 cmくらいに切る。
  - ④ けずりぶしでだしを取る。(水 250 cc)
  - ⑤ すりごまはさっと炒る。
  - ⑥ 切干大根をだし汁で 30 分程度煮る。
  - ⑦ ⑥がほとんどやわらかくなれば、②を加えて三温糖・しょうゆで調味し、煮ふくめる。
  - ⑧ ⑦にほうれん草・すりごまを加えて仕上げる。
- ～できあがり～

来月は…「米粉のかきあげ」と  
「油あげと青菜のスープ」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。