

みやこ
京

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～



「関東煮（だし昆布入り）」

給食では、関東煮のだしを取った後の昆布を捨てずに活用し、食品ロス削減に取り組んでいます。関東煮は、厚揚げ・大根・にんじん・こんにゃく・ちくわ・昆布をじっくり煮込みました。昆布は、だしを取った後の昆布を切って具にしました。昆布のうま味が煮汁にしみ込み、食材にもやさしい味が広がります。

だし昆布を煮ることでやわらかくなり、食物繊維やミネラルも摂れる寒い季節にぴったりの一品です。



〈材料 4人分〉

厚あげ	100g
みりん	4g(小さじ 2/3)
料理酒	2.4g(小さじ 1/2 弱)
うすくちしょうゆ	6g(小さじ1)
けずりぶし	1.6g
ちくわ	60g
にんじん	65g(中 1/3 本)
だいこん	200g(中 1/5 本)
こんにゃく	60g
さとう	4g(小さじ1弱)
みりん	5.2g(小さじ 1 弱)
こいくちしょうゆ	5.6g(小さじ1弱)
うすくちしょうゆ	7.6g(小さじ 1 と 1/3)
けずりぶし	5.6g
だし昆布(具)	2g

〈作り方〉

- だし昆布とけずりぶしでだしをとる。(水 300cc)
引き上げただし昆布は 2 cm 角に切る。
- けずりぶしでだしをとる。(厚あげ用)(水 100cc)
- 厚あげは油抜きをし、食べやすい大きさに切り、厚あげ用のだし汁(60cc)・みりん・料理酒・しょうゆで煮汁を作り、煮ふくめる。
- ちくわは、1 cm 厚さの半月切りにする。
- こんにゃくは、1 cm 厚さの色紙切りにしゆである。
- だいこん・にんじんは一口大の大きさに切る。
- 野菜用のだし汁(200cc)・さとう・みりん・うすくちしょうゆ・半量のこいくちしょうゆで煮汁を作り、こんにゃくと昆布・だいこん・にんじん・ちくわの順に煮る。
- ⑦がほとんどやわらかくなれば、⑤を加えて煮ふくめ、残りのしょうゆで味を調えて仕上げる。

～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。

