

まぐろ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「野菜とはるさめのつるつるいため」

春野菜のキャベツとにらを使用した新献立です。
春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、にらの
香りと合わせると風味が引き立ちます。

キャベツの食感を楽しんで食べることができます。
今回は、春キャベツ、にんじん、にらを使っています。
ぜひご家庭にある野菜を使ってお試しください。



〈材料 4人分〉

まぐろ油漬	40g
にんじん	20g(小 1/4 本)
キャベツ	190g(外葉約 2～3 枚)
にら	12g(約 1/5 束)
はるさめ	20g
サラダ油	小さじ 1/2
さとう	小さじ 1 強
こいくちしょうゆ	小さじ 1
料理酒	小さじ 1/2 強
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ②にらは 2 cm くらいに切る。
- ③はるさめは、ゆでた後水洗いし食べやすい大きさに切る。
- ④まぐろ油漬は軽く油をきり、ほぐす。
- ⑤さとう・しょうゆ・料理酒・塩・こしょうを合わせて調味料を作る。
- ⑥フライパンを熱し油をなじませ、にんじん、キャベツ、まぐろ、はるさめの順でいためる。
- ⑦さらににらを加えて炒め、⑤の調味料を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「たっぷり野菜のピーファン」と
「にんじんシリシリー」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。