

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「水無月」

京都では水無月を6月30日の「名越しの祓」に半年の無病息災を願って食べる風習があります。本来、氷の形に模して切った三角の形をしていますが、給食ではカップに入れて蒸して提供します。米粉とさとうを混ぜ、一つずつカップに入れていきます。優しい甘さの手作りデザートです。



〈材料 4個分〉

かのこ豆 16g

さとう 30g

米粉 48g

水(粉用) 90g

カップ

※カップの素材がうすい場合は重ねて使用するとよい。
※給食では、比重の軽いかのこ豆を使用しています。
一般的な甘納豆、かのこ豆は底に沈むことが多いため、ひっくり返すもしくは、生地を8割入れて10分ほど蒸し、豆をちらして残りの生地を入れて固まるまで蒸す。

〈作り方〉

- ① さとうと米粉をよく混ぜる。
- ② ①に粉用の水を加えて、かたまりがないようによく混ぜる。
- ③ 蒸し器におかず用カップを並べ、かのこ豆を1人分ずつカップに入れる。(かのこ豆の目安1人当たり4g)
- ④ 底に粉がしずまないように混ぜながら、②を1人分ずつおたま等でカップに入れる。
- ⑤ 蒸し器で15分程度蒸し、生地が中まで固まっているか確認し、固まっていなければ追加して蒸す。
- ⑥ 粗熱をとりできあがり。

～できあがり～

* 電子レンジで作る場合

⑤皿、プラスチック容器にカップを並べ、下の容器に大きじ2～3くらいの水を入れ、上に軽くラップをかけ、500w2分30秒～3分程度加熱する。生地が固まっているか確認し、まだ、固まっていなければ、加熱を追加する。加熱時間は様子を見ながら10秒ずつ調整する。(カップに生地を注ぎ入れ、生地を軽くかき混ぜてから、豆をちらしふんわりとラップをして加熱する。)

* 電子レンジで作る場合は、電子レンジ対応の容器やカップを使用してください。

* 電子レンジのメーカーにより加熱時間が異なることがあります。

来月は…「スープカレー」と

「うずら卵とキャベツのうま塩いため」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。

