



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「しば漬 ひじき ごはん (具)」

京都の伝統的な漬物「しば漬」のさわやかな酸味と
しらす干しのうま味がよく合う混ぜご飯の具です。だいこ
ん葉やしらす、ひじき、ごまが入りカルシウムをとることができます。

給食では、京都産の茄子と左京区の大原で作られ
た赤しそ、塩のみで作られたしば漬を使用しています。
ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

しらす干し	8g
だいこん葉	85g
しば漬	25g
ひじき	12g
サラダ油	小さじ 1/2 弱
いりごま	大さじ 1 と 小さじ 2
みりん	小さじ 1
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 強

〈作り方〉

- ① ひじきはじゅうぶん水洗いして水にもどした後、さらによく洗いざるにあげる。
- ② だいこん葉はよく洗い、1 cm位に切る。
- ③ しば漬は食べやすい大きさに切る。
- ④ いりごまはさっと炒る。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。
- ⑥ ⑤にだいこん葉、しらす干しの順に加えて炒め、みりん・しょうゆで調味する。
- ⑦ ⑥にしば漬を入れ、いりごまを加えて仕上げる。

～できあがり～

具をごはんにのせて食べます。

ごはんの目安量約 180g(中茶碗 1.3 杯分)

来月は・・・「豚汁 白みそ仕立て」と

「鶏肉のみぞれ煮」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。