

まい
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「夏野菜の焼きびたし」

夏野菜のなすとかぼちゃ、オクラに油をからめて焼き、だしで炊いた油あげ・にんじんと合わせて彩りよく仕上げる今月の新献立です。夏野菜には、β-カロテンやビタミンC、ビタミンE等が豊富に含まれ、夏バテ予防に効果があります。

野菜を油にからめて焼くことで、野菜からの水分が出にくくなります。

給食では、夏野菜をスチームコンベクションオーブンで焼きますが、ご家庭では、オーブンやトースター、フライパンでお試ください。



〈材料 4人分〉

油あげ	30g(長方形 1枚)
なす	70g(1本)
かぼちゃ	70g(中1/16個)
オクラ	14g(2本)
サラダ油	12g(大さじ1)
にんじん	30g(中1/6本)
三温糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	小さじ1/2強
うすくちしょうゆ	小さじ1弱
けずりぶし	1.2g

〈作り方〉

- ① けずりぶしでだしをとる。(水180cc)
- ② 油あげは1cm位の幅に切る。
- ③ オクラは、塩でもんで水洗いし、0.5cm幅の輪切りにする。
- ④ なすは1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ⑤ かぼちゃは1cm厚さに切る。
- ⑥ にんじんはせん切りにする。
- ⑦ 定量のだし汁(120cc)、三温糖、みりん、しょうゆで煮汁を作り、油あげを煮る。
- ⑧ 水気を切った③④⑤を袋に入れ、サラダ油をからめ、フライパンで少し焼き目がつくように焼く。(オーブンやトースターでも可)
- ⑨ ⑦に⑥を加えて煮る。
- ⑩ にんじんがやわらかくなれば、⑧を加えてさっとかき混ぜて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「イタリアンスパゲティ」と
「トマトクリームシチュー」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。