



## 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～



### 「しば漬ちりめん」

京都の伝統的な漬物であるしば漬と、使わないで捨てられがちなだいこん葉を使用した献立です。給食で使うしば漬は、京都市左京区の大原産の赤じその葉と京都府内産のなすを使用したものです。

だいこん葉は1cm位に切ることで、しば漬と混ざりやすくなります。しば漬とだいこん葉のシャキシャキとした食感が広がり、ごはんにぴったりな一品です。ご家庭でもぜひお試しください。



#### 〈材料 4人分〉

|          |             |
|----------|-------------|
| しらすぼし    | 8g          |
| だいこん葉    | 150g        |
| しば漬      | 24g         |
| サラダ油     | 小さじ1/2弱     |
| いりごま     | 大さじ1と1/2    |
| 花かつお     | 軽くひとつまみ(2g) |
| みりん      | 小さじ1/3      |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1/3強     |

#### 〈作り方〉

- ① だいこん葉は1cm位に切ってゆで、冷水につけ、水気をきる。
- ② いりごまはフライパンでさっと炒る。
- ③ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、しらすぼし、だいこん葉、しば漬の順に炒める。
- ④ みりん・しょうゆで調味し、いりごまを加え、最後に花かつおを入れて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「厚あげのふきよせ煮」と  
「ひじきと野菜のいためナムル」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。