



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「春菊とはくさいのごま煮」

これから旬をむかえる春菊とはくさいを使用した献立です。春菊は、独特の香りと味が特徴で、抗酸化作用が高い野菜です。関西では、「菊菜」ともよばれています。はくさいは、ビタミンCを多く含み、免疫力を高めてくれます。特に旬のはくさいは、繊維がやわらかく、加熱すると、かさが減るので、たくさん食べられておすすめです。

旬の野菜を使って、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

はくさい	350g(1/4玉)
春菊	40g(1/5束)
すりごま	大さじ2
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	小さじ2強
けずりぶし	1g

〈作り方〉

- ① はくさいは2cm位の中に取り、ゆでる。
* 軸の部分は固いので、先にゆで始め、あとから葉の部分を加えてゆでると、ゆで加減を調整しやすい。
- ② 春菊は2cm位の中に取り、ゆでて、冷水にさらして十分に水切りする。
- ③ すりごまはさっと炒る。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(水80cc)
- ⑤ だし汁(30cc)・みりん・しょうゆを煮立てて①を煮、さらに②を加えて煮る。
- ⑥ 最後に③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「すき焼き風煮」と
「たたきごぼう」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。