



和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



「セルフのりまき(キンパ風)(具)」

キンパは、ごま油を混ぜ合わせたごはんと具材をのりで巻いて食べる、韓国・朝鮮の料理です。具には、牛肉やほうれん草、にんじん、焼いた卵、たくあん等、様々な食材が使われます。のりで巻いた後、最後にごま油を塗って仕上げます。

給食では、のりの上にごはんをのせて、自分でのり巻きにして食べます。具を炒めた後、最後にごま油を加えることで、ごま油の風味がよく感じられます。たくあんのようなシャキシャキとした食感を楽しめるよう、切干大根を使っています。



〈材料 4人分〉

豚肉＊	140g
にんじん	20g(中1/8本)
ほうれん草	130g
しょうが	1かけ
切干大根	8g
サラダ油	小さじ1/2
いりごま	大さじ2
赤みそ	大さじ1/2
さとう	小さじ1強
料理酒	小さじ1弱
一味唐辛子	少々
こいくちしょうゆ	小さじ2
塩	少々
ガーリックパウダー	少々
ごま油	小さじ1/2
手巻きのり	

＊給食では、約2.5cm×4cm、厚さ約3mmの豚もも肉を使用しています。

＜作り方＞

- ① 切干大根は微温湯で30分ほどもどし、軽く水きりしてから、細かく切る。
- ② ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりし、2cm位に切る。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ にんじんはせん切りにし、蒸す。(電子レンジでも可)
- ⑤ みそ・さとう・料理酒・一味唐辛子・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑥ いりごまはさっと炒る。
- ⑦ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、細切りにした肉を入れて、塩・こしょうをし、肉の色が変わるまで炒め、③を加えてさらに炒める。
- ⑧ 肉の色が変われば、ガーリックパウダーを加え、①を加えて炒める。
- ⑨ ⑧にほうれん草を加えて炒め、さらに④を加えて炒め、⑤で調味し、⑥・ごま油を加えて仕上げる。

～できあがり～

※のりの上にごはんをのせ、巻いて食べる。

来月は…「おからそばろ丼」と
「春野菜のおかか煮」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。

