



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「春野菜のおかか煮」

春野菜は、冬の寒さを耐え抜いた後に収穫される野菜で、栄養が豊富です。みずみずしく、やわらかく、独特の甘味・苦味・香りが特徴です。

給食では春が旬のたけのことキャベツを使っています。たけこのコリコリとした食感と、キャベツのやわらかさと甘味を味わってほしい一品です。

ご家庭では、菜の花等、他の春野菜を使って作ってみるのもおすすめです。



〈材料 4人分〉

にんじん	45g(中1/4本)
キャベツ	165g(1/8個)
たけのこ(水煮)	40g
花かつお	2g
さとう	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱
だし昆布	1.2g

〈作り方〉

- ① だし昆布でだしをとる。(水90cc)
- ② たけのこは小さめの乱切り、にんじんは5mm厚さの小さめのいちょう切りにする。
- ③ キャベツは色紙切りにし、蒸す。(電子レンジでも可)
- ④ だし汁(60cc)にみりん、さとう、しょうゆを加えて煮汁を作り、②を加えて煮ふくめる。
- ⑤ さらに③を加えて煮、最後に花かつおを加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「たけこのあんかけごはん(具)」と
「ツナとわかめのさっぱり煮」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。