

まご  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



# 「たけのこのあんかけごはん(具)」

旬のたけのこのおいしさや、鶏肉やけずりぶしのだしのうま味、みつばの風味を味わう今月の新献立です。たけのこが引き立つように、小さめのいちよう切りにすることがポイントです。

生のたけのこは、収穫直後からアクが増してくるので、すぐにゆでましょう。独特の歯ごたえや香りを楽しんでください。給食では、アク抜きが必要がない水煮を使用しています。ご家庭でも使い分けて作ってみてください。



### 〈材料 4人分〉

鶏ひき肉	160g
にんじん	45g(中1/4本)
みつば	20g
たけのこ(水煮)	100g
しょうが	ひとかけ
サラダ油	小さじ1/2
さとう	小さじ2
料理酒	小さじ1強
塩	小さじ1/3弱
こいくちしょうゆ	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
片くり粉	大さじ1
けずりぶし	6g

### 〈作り方〉

- ① たけのこは小さめのうすいちよう切りにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ みつばはよく水洗いした後、2～3cmの長さに切る。
- ④ しょうがはすりおろして、しぼり汁をとる。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。(水300cc)
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、②を加えて炒める。
- ⑦ ⑥にだし汁(220cc)・①を加え、さとう・料理酒・塩・しょうゆで調味し、煮る。
- ⑧ にんじんがやわらかくなれば、みつばを加え、水どきの片くり粉(水 大さじ1)でとろみをつけ、④を加えて仕上げる。

～できあがり～

\*ごはんにあんかけをかけて食べる。

来月は…「肉だんごの豆乳みそ煮」と  
「たけのことひじきの煮つけ」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。