和(なごみ)だより

みやこ京

給食のレシピを届けます！

～６月の献立より～

「豚肉と小松菜の梅いため」

小松菜などの野菜を暑い季節に食べやすいように豚肉と炒め、梅干しを使ってさっぱりとした味つけにしました。令和5年6月の新献立として登場します。

梅干し特有の酸味は、主に梅に含まれるクエン酸によるものです。梅干しを過剰に摂取してしまうと塩分を摂りすぎてしまいますので、食べすぎに注意が必要ですが、梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、これからの季節に食べるとよい食材の一つです。

〈材料　4人分〉

豚肉（うす切り）	160g
料理酒	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ1
小松菜	270g（1 束）
にんじん	45g（中1/4本）
しょうが	ひとかけ
たまねぎ	130g（1/2個）
梅干し	中1個
料理酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

＜作り方＞

① 小松菜は2cm位に切り、葉と茎に分けておく。
② たまねぎ･にんじんはせん切りにする。
③ しょうがはみじん切りにする。
④ 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく切り、料理酒･みりん･しょうゆと合わせて調味液を作る。
⑤ 豚肉は3cm位の長さに切り、料理酒･しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、⑤を炒め、さらに③を加えてじゅうぶんに炒める。
⑦ 肉の色が変われば②を加えて炒め、さらに小松菜の茎･葉の順に加え、④で調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「洋風そぼろごはん（具）」と
「はるさめスープ」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。