



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～



「ごま酢煮」

給食で定番のおかずの1つです。細切こんぶのうま味、米酢のやさしい酸味とごまの香ばしさが、ごはんにもよく合います。

キャベツやにんじん、細切こんぶの食感の違いを楽しむことができます。

また、米酢の代わりに、ゆず果汁を使うことで、ゆずのさわやかな香りを味わうことができ、おすすめです。

お弁当にもピッタリの一品です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

しらすぼし	8g
にんじん	20g(中1/8本)
キャベツ	200g(葉2～3枚)
細切こんぶ	2g
すりごま	大さじ2弱
さとう	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
米酢	小さじ2

〈作り方〉

- ① 細切こんぶは水(50cc)につけてもどし、煮る直前にこんぶともどし汁に分ける。
- ② キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ③ すりごまはさっと炒る。
- ④ キャベツ・にんじんを蒸す。(電子レンジでも可)
- ⑤ 細切こんぶのもどし汁(30cc)・さとう・しょうゆを煮立てて、しらすぼしを煮、④、細切こんぶ・米酢を加えて火を通し、最後に③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「カラフルライス(具)」と
「ツナともやしのカレーソテー」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。