

お京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「牛肉とひじきのいため煮」

牛肉とひじきのいため煮は、牛肉・ひじき・にんじんを炒めて、三温糖・しょうゆ・みりん で、味つけをして作ります。ひじきをアレンジした献立のひとつで、子どもたちに人気があります。

ひじきには、歯や骨を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維、不足しがちな鉄も含まれています。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・牛肉	140g
・ひじき	12g
・にんじん	45g(1/4本)
・サラダ油	小さじ2/3
・三温糖	大さじ1弱
・みりん	小さじ2/3
・こいくちしょうゆ	大さじ1強

〈作り方〉

- ① ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗いざるにあげる。
- ② にんじんはたんざく切りにする。
- ③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅぶんに炒め、肉の色が変われば、②①の順に加えて炒める。
- ④ ③に定量の水(60～80cc)を入れ、半量の三温糖としょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなれば、残りの三温糖としょうゆを加えて煮る。

来月は…「さわらの西京焼き」と
「紅白なます」のレシピをお届けします。

