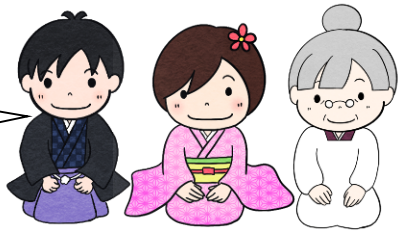
みやこ京

和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～１０月の献立より～



「ひじきのソテー」

　ひじきとにんじん、コーン、三度豆を使ったソテーです。黒色のひじきの中にオレンジ色、黄色、緑色の 3 色が映え、見た目も楽しめる一品となっています。

　ひじき豆など、煮物としてよく食べられているひじきですが、給食では「ひじきのソテー」のように炒めて提供しているものもあります。同じ食材を使用していても調理法を変えるだけでアレンジの幅が広がります。ぜひおうちでも試してみてください。

〈材料　4人分〉

にんじん	40g （中　約 1/4 本）
コーン	40g
三度豆	40g
乾燥ひじき	12g
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2

＜作り方＞

① ひじきは水でもどした後よく洗い、ざるにあげて水を切る。
② 三度豆は 2 cmくらいに切り、ゆでる。
③ にんじんはせん切りにする。
④ にんじんとコーンを蒸す。
⑤ 鍋を火にかけて油をなじませた後、ひじきを炒め、さとう･しょうゆで調味する。
⑥ にんじん･コーン･三度豆の順に加えてさらに炒め、塩とこしょうで味を調える。

～できあがり～

来月は…「きのこスパゲティ」と
「切干大根の煮つけ」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。