

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～3月の献立より～



「ほうれん草のおかか煮」

京都市の給食の定番「ほうれん草のおかか煮」の紹介です。ほうれん草には血液の成分になる鉄に加え、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。ほかにもカロテン、カルシウム、食物繊維なども豊富で、成長期の子どもたちに食べてほしいおすすめの野菜の一つです。

昆布だしや花かつおのうま味をいかし、うす味でおいしく仕上げるので、ほうれん草の甘味を感じることができます。



〈材料 4人分〉

ほうれん草	300g(1束)
花かつお	8g
みりん	小さじ 1 弱
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2
だし昆布	2g
水	140 cc

＜作り方＞

- ① だし昆布でだしをとる。(水 140 cc)
- ② ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放して、じゅうぶんに水切りし、2cm くらいに切る。
- ③ 定量のだし汁(100 cc)・みりん・しょうゆを合わせて煮立て、②を加え、最後に花かつおを加えて火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「なま節とたけのこの煮つけ」と
「キャベツの吉野汁」のレシピをお届けします。

