



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～



「ほうれん草とはくさいのごま煮」

これから旬をむかえる「ほうれん草」と「はくさい」を使用した献立です。ほうれん草には鉄、葉酸、ビタミンCが豊富に含まれ、貧血の予防に役立ちます。はくさいもビタミンCを多く含み、免疫力を高めてくれます。とくに旬のはくさいは繊維がやわらかく、加熱すると、かさが減るので、たくさん食べられます。

給食ではだし汁と調味液で煮て、やさしい味に仕上げています。

「ほうれん草」と「はくさい」がおいしい季節になってきました。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

ほうれん草	200g(約1束)
はくさい	250g(約3枚)
すりごま	大さじ2弱
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	小さじ2強
けずりぶし	1.0g
水(だし用)	100cc

〈作り方〉

- ① ほうれん草は2cmくらいに切ってゆで、冷水に放して十分に水切りする。
- ② はくさいは2cmくらいの中に取り、ゆでる。
* 軸の部分は固いので、軸の部分を先にゆで始め、あとから葉の部分を加えてゆでると、ゆで加減を調整しやすい。
- ③ すりごまを炒る。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ だし汁、みりん、しょうゆを煮立てて①を煮、さらに②を加えて煮る。
- ⑥ 最後に③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「クーブイリチー」と
「プルコギ」のレシピをお届けします。

