

きょう

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「切干大根の三杯酢」

切干大根は、大根を細く切って、乾燥させたものが一般的です。縦割り、角切り、輪切りなどの種類もあります。乾物は、旬の食べ物を長く食べられるように工夫されたむかしからの保存食品です。長く保存できるだけでなく、うまみも凝縮されます。

切干大根は、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルも多く含まれています。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・切干大根	24g
・にんじん	30g(1/5本)
・きゅうり	40g(1/3本)
・細切こんぶ	2g
・いりごま	小さじ1強
・さとう	小さじ1強
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ1強
・米酢	小さじ1・1/2

〈作り方〉

- ① 細切こんぶはよく洗い、水100ccにつけ、煮る直前にこんぶと汁に分ける。
- ② 切干大根はさっと水洗いし、微温湯で20分程度もどし(もどし時間は製品に合わせて変えてください)、軽く水きりしてから切る。
- ③ きゅうりはななめ半月切りにする。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ いりごまはさっと炒る。
- ⑥ 細切こんぶのもどし汁で②④を煮、にんじんがやわらかくなれば、さとう・しょうゆ・酢を加えて煮る。さらに①③⑤を加えて火を通して仕上げる。

来月は…「豚肉とれんこんの煮つけ」と
「かきたま汁」のレシピをお届けします。

