



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「切干大根の煮つけ」

これから旬の時期を迎える大根を使った料理といえば、おでんや切干大根を使った煮物など、大根の「根」の部分を活用した料理が多く思い浮かびます。大根の「葉」の部分を使った料理は家庭でもなかなか作ることがないのではないのでしょうか。

今回は大根の「根」と「葉」どちらも使った「切干大根の煮つけ」をご紹介します。大根は根も葉も無駄なく食べることができる食材で、根からはビタミンC、葉からはカロテンなどの栄養素を摂取することができます。ぜひご家庭でもご活用ください。



〈材料 4人分〉

油あげ	40g
だいこん葉	150g
切干大根	20g
三温糖	小さじ2弱
うすくちしょうゆ	大さじ1弱
けずりぶし	8g
水	350cc

＜作り方＞

- ① けずりぶしでだしをとる。(水 350cc)
- ② 切干大根は微温湯で15～20分程度もどす。
(長さが長い場合は食べやすい長さに切る。)
- ③ だいこん葉は2cmくらいに切ってゆで、冷水に放して十分に水切りする。
- ④ 油あげは油抜きし、せん切りにする。
- ⑤ 切干大根をだし汁で20分程度煮る。
- ⑥ 切干大根がほとんどやわらかくなれば、油あげを加えて三温糖・しょうゆで調味し、煮ふくめる。
- ⑦ だいこん葉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「がんもどきのあんかけ」と
「かぶらのみそ汁」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。

