

みやぎ  
県

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



### 「小松菜と切干大根の煮びたし」

冬に旬を迎える「小松菜」と、日本で昔から保存食として親しまれてきた「切干大根」を使用した煮びたしです。にんじんも加えることで彩りよく仕上げています。

切干大根は保存性が高いだけでなく、乾燥させる工程の中で栄養やうま味が凝縮されています。旬を迎えた小松菜の栄養も加わり、家庭で不足しがちなカルシウム・鉄が摂れる献立です。食卓の副菜の一品として、いかがでしょうか。



#### 〈材料 4人分〉

切干大根	16g
三温糖	小さじ1
★ みりん	小さじ 2/3
うすくちしょうゆ	小さじ 1 強
けずりぶし	4g
水	300 cc
にんじん	20g(小 1/4 本)
小松菜	120g(2～3 株)
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 弱

#### 〈作り方〉

- ① けずりぶしでだしをとる。(水 300 cc)
- 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 小松菜は 2 cm くらいに切ってゆで、冷水に放して十分に水切りする。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ 切干大根を定量のだし汁(220 cc)で 15 分程度煮る。
- ⑥ 切干大根がほとんどやわらかくなれば、(★)を加えて煮、味がつけば、にんじんを加える。
- ⑦ にんじんがやわらかくなれば、小松菜としょうゆを加え、煮て仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おからツナ丼(具)」と  
「キャベツのごま煮」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。