



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「紅白なます」

おせち料理の一つである「紅白なます」は、にんじんの『赤』とだいこんの『白』の紅白の色合いが、お祝いの水引きのようであることから、お祝いの席に並べる料理のひとつになりました。

甘酸っぱい味や、ごまの香ばしさが食欲をそそります。年末・年始の疲労回復にも酢の効果が期待できます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・にんじん	30g(1/5本)
〔・だいこん	300g(1/4本)
・塩	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1/2
・すりごま	小さじ2
・さとう	小さじ1
・塩	小さじ1/5
・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・米酢	小さじ2

〈作り方〉

- ① だいこんは、せん切りにして塩をし、十分に水きりする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ すりごまは炒る。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ①②を炒める。
- ⑤ ④がほとんどやわらかくなれば、さとう・塩・しょうゆ・酢で調味し③を加えて仕上げる。

(給食では、加熱調理のため、炒めています。)

来月は…「チリコンカーン」と
「豆乳鍋(うどん入り)」のレシピをお届けします。

