



和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～11月の献立より～



「クーブイリチー」

クーブイリチーは沖縄の郷土料理で、「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「炒め煮」という意味です。

食物繊維・ミネラルが豊富なこんぶと、ビタミンB₁やビタミンB₂を多く含む豚肉を使ったおかずです。こんぶは、「よろこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。

切干大根に豚肉や昆布のうま味がしみ込み、煮つけとは違った味わいがあり、子どもたちにとっても人気のある献立です。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉	40g
切干大根	20g
こんにやく	40g
細切こんぶ	8g
水(細切こんぶもどす用)	150cc
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1
さとう	小さじ1強
みりん	大さじ1/2
料理酒	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2強

＜作り方＞

- ① 細切こんぶはよく洗い、水(150cc)につけてもどし、炒める直前にこんぶともどし汁に分ける。
〔細切こんぶのもどし汁120cc
細切こんぶのもどし汁が足りない場合は、
水を足して120ccにする。〕
- ② 切干大根は水につけてもどし、軽く水きりをして切る。
- ③ こんにやくは細めの短冊切りにし、ゆでる。
- ④ 豚肉は約5mm幅の細切りにする。
- ⑤ いりごまはさっと炒る。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、もどしたこんぶと②③を炒め、さとう・みりん・料理酒・しょうゆ・こんぶのもどし汁を加えて煮る。
- ⑦ 最後に⑤を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ツナとひじきのソテー」と
「スパイシーチキン」のレシピをお届けします。

