



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「キャベツのごま煮」

春と冬に旬を迎えるキャベツを使った副菜です。冬キャベツは葉が厚く、巻きが固めで煮くずれしにくい特徴があるのに対し、春キャベツは葉の巻きがゆるくてみずみずしく、より甘味が感じられるのが特徴です。今の時期は冬キャベツの方が多く見かけますが、これからの時期には春キャベツも出回るようになります。春キャベツを使用することで、みずみずしくてあまみのある「キャベツのごま煮」が出来上がります。ぜひ、試してみてください。



〈材料 4人分〉

にんじん	45g(小約1/2本)
キャベツ	190g(葉7枚程度)
すりごま	10g
さとう	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱
うすくちしょうゆ	小さじ1強
水	大さじ2

＜作り方＞

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② すりごまはさっと炒る。
- ③ キャベツとにんじんを蒸す。(電子レンジでも可)
- ④ 鍋にさとう・うすくちしょうゆ・水を入れて煮立て、にんじん・キャベツを煮る。
- ⑤ 最後にこいくちしょうゆ・すりごまを加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「鶏肉の塩こうじあげ」と
「春野菜のみそ汁」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。