

和食

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けします！

～4月の献立より～



「キャベツの吉野汁」

キャベツには、「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」などたくさんの品種があり一年中おいしく食べられますが、今が旬の春キャベツは葉が柔らかく、そのまま食べても甘くておいしいのが特徴です。また、キャベツにはビタミンCが特に多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンという体を作るたんぱく質を作るときに必要で成長期には欠かせません。

キャベツの吉野汁は、けずりぶしでとただしのうま味と、春キャベツの甘みを感じられる献立です。



〈材料 4人分〉

鶏肉	60g
にんじん	45g(中1/4本)
キャベツ	140g(葉2～3枚)
塩	少々
淡口しょうゆ	大さじ1弱
片くり粉	小さじ1強
水(片くり粉用)	20cc
けずりぶし	6g
水(だし用)	800cc

〈作り方〉

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② 鶏肉はうすく切る。
- ③ けずりぶしでだしをとる(水 800 cc)。
- ④ だし汁(600 cc)を煮立てて肉を煮る。
- ⑤ ③ににんじんを加えて煮、にんじんがほとんどやわらかくなれば、キャベツを加えて煮、塩・しょうゆで調味する。
- ⑥ ④に水どきの片くり粉を加え、とろみをつけて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉のケチャップ煮」と
「中華コーンスープ」のレシピをお届けします。

