

おに
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「水菜とつみれのはりはり鍋」

水菜は京都で古くから栽培されてきた、冬の京野菜です。水のおいしい京都で生まれた野菜で「京菜」ともよばれています。ビタミン・鉄・カルシウムなどを多く含む野菜です。あくが少なく、シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、「のはりはり鍋」の『のはりはり』は水菜の食感を表しています。

給食では鶏ひき肉・まぐろの水煮缶詰・青ねぎ・しょうがで作った「つみれ」を入れています。寒い季節に体の温まる鍋物をぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・水菜	100g(約1/2袋)
・はるさめ	10g
・にんじん	40g(約1/4本)
・塩	小さじ1/4
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・けずりぶし	7g
・水(だし用)	600cc

〈つみれ〉

・まぐろ水煮缶詰	1缶(40g)
・鶏ひき肉	50g
・青ねぎ	1/4本
・しょうが	1かけ
・片くり粉	大さじ2
・料理酒	小さじ1強
・塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① けずりぶしでだしをとる。
(600ccの水で、約500ccのだし汁がとれます。)
- ② 青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 水菜は2cmの幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ はるさめはゆでる。
- ⑤ まぐろ水煮缶詰は、汁気をきって、細かくほぐしておく。
- ⑥ 鶏ひき肉に青ねぎ・しょうが・塩・料理酒・片くり粉の順に入れて、練るように混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤を加えて、さらによく練るように混ぜる。
- ⑧ だし汁を沸とうさせ、⑦で直径2～2.5cmのつみれを作りながら入れ、あくをていねいにとる。
- ⑨ つみれに火が通れば、にんじんを入れて煮る。にんじんがやわらかくなれば、塩・うすくちしょうゆで調味して、水菜とはるさめを加えて仕上げる。

※味をみながら調味料を加えて仕上げてください。

来月は…「さわらの西京焼き」と
「紅白なます」のレシピをお届けします。

