



和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～6月の献立より～



「おからさば丼（具）」

さばの水煮缶詰を使ったどんぶりです。たまねぎ・にんじん・しいたけといっしょに甘辛く炒りつけて作ります。

また、近頃スーパーでもよく見かけるようになった「おからパウダー」を使用しています。おからパウダーは、大豆から作られるおからをパウダー状に乾燥させたもので、食物繊維や植物性たんぱく質を豊富に含んでおり、おなかの調子を整えてくれます。パウダー状になっていることで、料理やおやつにも取り入れやすく、手軽に食べられる食品です。



〈材料 4人分〉

さば水煮	1 缶(150g程度)
おからパウダー	小さじ2
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
しょうが	1/2 かけ
干しいたけ	小1枚
サラダ油	少々
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ2

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② もどしたいたけとたまねぎはみじん切り、にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ さば水煮は軽く水をきり、細かくほぐす。骨があるので、気を付けてほぐす。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん・④・たまねぎの順に加えて炒める。
- ⑥ ⑤に三温糖・みりん・料理酒・こいくちしょうゆを入れて煮、さらにしいたけ・③・おからパウダーの順に加え、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げる。

～できあがり～

ごはんのにのせて食べてください。

来月は…「あげはもの梅だれぞえ」と
「伏見とうがらしのおかか煮」のレシピをお届けします。

