



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「とりとすぐきのまぜごはん（具）」

今月の新献立です。給食では、上賀茂地域周辺で育てられたすぐき菜を塩のみを使い、昔ながらの方法で作られた地産地消の漬物を使用します。

すぐきは、しば漬・千枚漬とならぶ京都三大漬物のひとつです。乳酸菌の働きを利用して乳酸発酵させることで、保存ができるようになります。昔は、野菜のとれない冬に備えて漬け込み、保存食や副菜として食べられてきました。

すぐきのさわやかな酸味や香りに、鶏肉のうま味やごまの香ばしさが加わった混ぜごはんの具です。



〈材料 4人分〉

チキンささみ(水煮)*	80g
すぐき	40g
にんじん	45g(中1/4本)
サラダ油	小さじ1/2
いりごま	大さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1強

*チキンささみ(水煮)が手に入らない際は、
蒸した鶏肉のささみで代用できます。

〈作り方〉

- ① にんじんは短いせん切りにする。
- ② チキンささみはほぐす。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。
- ⑤ ④がやわらかくなれば、②・すぐきを加えてさらに炒め、しょうゆで調味し、③を加えて仕上げる。

～できあがり～

* 具をご飯に混ぜて食べます。

来月は…「肉じゃが」と
「ごま酢煮」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。