



学校給食 おすすめレシピ。

★小松菜と柿のごまあえ

《材料4人分》

・こまつな	80g (2~3株)	
・切干大根	12g	
・乾燥柿	16g	
・白すりごま	8g (大さじ1/2)	
A [・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	少々	



《下ごしらえ》

- ①こまつなは1.5cm幅に切る。
- ②切干大根はさっと洗い、水に浸して戻す。
- ③乾燥柿は食べやすい大きさに切る。

乾燥柿がなければ、生の柿を薄くスライスして、茹でた野菜と混ぜ合わせて作ってもいいですね。












《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、茹で塩を入れる。
- ②切干大根を入れて茹で、やわらかくなったら、こまつなと乾燥柿を加えてさっと茹でる。
- ③ザルにとり冷水で冷まし、水気をよくきる。
- ④③にAと白すりごまを加えて和える。

★親子煮

《材料4人分》

・鶏もも肉	80g	
・卵	80g (2個)	
・にんじん	80g (1/2本)	
・たまねぎ	200g (1個)	
・じゃがいも	160g (1個)	
・莖わかめ	2g	
・冷凍さやいんげん	40g	
・凍り豆腐	10g	
・砂糖	6g (小さじ2)	
・白しょうゆ	20g (大さじ1強)	
・かつお節	4g	
・水	400g (カップ2)	
・塩	ひとつまみ	



たくさんの食材を使って作った親子煮です。寒くなってきたので体が温まるものを食べて風邪予防をしましょう。



《下ごしらえ》

①鶏肉は一口大の大きさに切る。



②にんじんはいちょうの3mmに切り、たまねぎは2cmの角切りにする。



じゃがいもは角切りにして水にさらす。



③莖わかめは水で洗い、戻しておく。



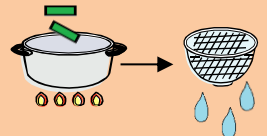
④凍り豆腐はぬるま湯に浸して戻し、水気をしぼる。



⑤沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



⑥さやいんげんは塩ゆでしてザルにあげて冷水で冷まし、水気をきる。



⑦卵を溶きほぐしておく。



《作り方》

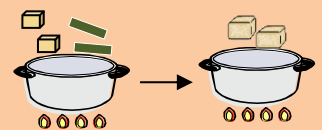
①鍋に水を少し入れ、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら水を捨てて、だしを加える。



②にんじん、たまねぎを順番に加えて煮る。



③じゃがいも、莖わかめを加え、じゃがいもが煮えたら調味料を加え、凍り豆腐を加えて煮る。



④卵を流し入れ、少し固まってきたらゆっくり混ぜて煮る。塩を加えて味を整え、さやいんげんを加える。

