

学校給食 おすすめレシピ



★トック入りスープ

《材料4人分》

- | | | |
|-----------|--|-------|
| ・ トック | | 80g |
| ・ しいたけ | | 4個 |
| ・ 大根 | | 60g |
| ・ 玉ねぎ | | 40g |
| ・ ニラ | | 40g |
| ・ しょうゆ | | 小さじ2 |
| ・ 中華スープの素 | | 2g |
| ・ 塩 | | 少々 |
| ・ こしょう | | 少々 |
| ・ ゴマ油 | | 小さじ1弱 |
| ・ 白ゴマ | | 少々 |
| ・ 水 | | |

《下ごしらえ》

- ① しいたけを3mm程度の薄切りにする。



- ② 大根を短冊切りにする。



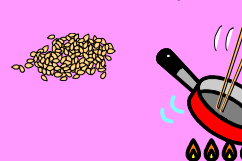
- ③ 玉ねぎを薄くスライスする。



- ④ ニラを1cm程度に切る。



- ⑤ 白ゴマをフライパンで炒る。



《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら玉ねぎを入れる。



- ② 再び沸騰したら、大根、しいたけを加える。アクが出てきたらアクをていねいにとる。



- ③ 調味料を加える。

- ④ トックを加え、味見をする。



- ⑤ ニラを加える。



- ⑥ 白ゴマ、ゴマ油を加え味を整える。

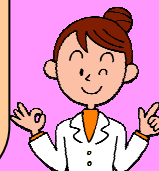


トックとは・・・？



韓国料理の一つです。

餅を棒状にして薄くスライスしたものをスープで煮込んだものです。もちといっても餅米ではなく粳米を使って作られたものです。トックを使用した定番料理にはコチュジャン等で甘辛く炒めた、トッポギがあります。



★夏野菜のトマト煮



《材料4人分》

- ・ フランクフルト  60g
- ・ ジャがいも  160g
- ・ 玉ねぎ  120g
- ・ トマト  80g
- ・ なす  80g
- ・ ピーマン  20g
- ・ にんにく  1斤
- ・ 洋風スープの素 4g
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ ロリエ 1枚
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 水
- ・ 油

《作り方》

- ① 鍋に油とすりおろしたにんにくを入れ、香りだしをする。



- ② 玉ねぎと塩を少し入れよく炒める。



- ③ ジャがいもを加えひと混ぜする。



- ④ アクが出てきたら、アクをていねいに取り、洋風スープの素とロリエを加える。



- ⑤ フランクフルト、トマト、なすを加える。



- ⑥ 調味料を加えて煮る。

- ⑦ 味を整え、ピーマンを加える。



《下ごしらえ》

- ① フランクフルトを1cm幅に切る。



- ② ジャがいもを2cm程度の角切りにし、水にさらす。



- ③ 玉ねぎ、トマトを2cm程度の角切りにする。



- ④ なすを1cm程度のいちよう切りにし、水にさらす。



- ⑤ ピーマンを薄くスライスし、下茹でをする。



- ⑥ にんにくをすりおろす。



6月は「食育月間」です。

「食育」とは、食に関する知識と選択する力を身につけ「農」の大切さを理解しながら、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。楽しみながら食について考えていきたいですね。

