

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★小松菜と油揚げの煮びたし★

令和元年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」



埼玉県でよくとれる小松菜を使った料理です。「埼玉の特産物を、たくさんの人に知ってもらいたい!」と願いが込められています。

令和元年度の給食には、きのこの種類を変えて登場しました。小学校ではえのきたけ、中学校ではしめじを使用しました。えのきを使うととろみが、しめじを使うとさっぱりとした煮びたしが作れます。好みで使い分けてみてください♪



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
小松菜	320	6茎	下ゆでし、4cmに切る
にんじん	60	1/3本	千切り
えのきたけ	35		石づきを取り、4cmに切る
(または しめじ)	35		石づきを取る
油揚げ	20	約 2/3 枚	油抜き、短冊切り
濃口しょうゆ	14	大さじ1	
酒	4	小さじ1	
砂糖	2	小さじ 1/2	
出汁	60		和だし 2.5g と水 60g を準備しておく

### 〈作り方〉

- ① 食材は下処理をして、切っておく。
- ② 鍋に、にんじんを入れて、酒を入れて軽く煮る。
- ③ 人参が少しやわらかくなったところで、小松菜、えのきたけ、油揚げを入れて、砂糖、しょうゆ、出汁を入れて煮る。
- ④ 食材に味がしみこんだら、完成!

※出汁は、和だしを使うと簡単に作ることができます。時間があるときには、かつお節等で取った出汁を使ってみるのもいいですね!