

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～

★れんこんきんぴら★



平成29年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

れんこんは、「しゃきしゃきとした歯ごたえでおいしい!」と、このレシピを考えてくれました。

れんこんは穴があいていることから「先が見える」として縁起のよい食べものとされています。平成29年度には『卒業お祝い献立』として、卒業生の門出を祝う献立に登場しました。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
れんこん	180		いちょう切り、酢水にさらす*
にんじん	40	1/3本	いちょう切り
油	3	小さじ1	
和風だし	1.5		
水			様子を見ながら
濃口しょうゆ	10	小さじ1と1/2	
砂糖	4	小さじ1	
ごま	4		

〈作り方〉

- 鍋に油をしき、れんこん、にんじんを炒める。
- 少し火が通ったところで、和風だし、砂糖、水を入れて少し煮、しょうゆを入れてさらに煮る。
- 食材にしっかりと火が通ったら、ごまを入れて混ぜる。

※②の水は、食材の量と鍋の大きさを見ながら調整してください。



*れんこんを酢水にさらすのはなぜ? 🍷

れんこんを調理するときは、切った後に酢水にさらすとよいと言われています。れんこんは、切ったままにしておくと、タンニンと呼ばれる成分が酸素に反応して、黒く変色（褐変）してしまいます。酢水にさらすことで、灰汁もぬけることから、れんこんを白く保つことができます。和え物など、れんこんの白さを際立たせたいときは、酢水につけるといいですね!

炒め物などのときは、水にさらすだけでも変色をおさえることができます。

◇◆酢水の作り方◆◇

水 100mL に酢を小さじ 1/2 入れる。
5～10分程度、さらしておきましょう。