

給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、6日(木)に登場する「さつまい」を紹介します。

さつまいは、鹿児島県の郷土料理で、みそ汁と煮物の中間のような具だくさんのお汁です。一品でいろいろな栄養がとれるので、食欲がない時にもおすすめですよ。

【さつまい】

材料(4人分)	<切り方>
・とり肉(もも)60g	2cm角切り
・さつまいも 60g	いちょう切り
・たまねぎ 60g	薄切り
・ごぼう 30g	輪切り
・にんじん 30g	いちょう切り
・ねぎ 20g	小口切り
・煮干し 12g	
・水 500ml	
・みそ 40g	
	適量

煮干しだしのとりかた

- ①煮干しの頭と腹ワタを取り除き、縦2つに割る。
- ②水を入れた鍋に①を入れ、30分以上浸す。
- ③②を中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてあくを取り、5分くらい煮出す。
- ④だしがらを取り除く



☆ 作り方 ☆

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鍋にサラダ油をひき、とり肉を炒め、肉の表面が色づいたら、ごぼう、にんじん、たまねぎの順に加えて軽く炒める。
- ③ ②に①のだし汁を加え、煮立ったら灰汁を取り、さつまいもを加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶き入れる。