

【学校給食レシピ紹介】

2018年6月掲載

レシピ名	キャベツの煮びたし
エネルギー(1人分)	73kcal
材料 (4人分)	(4人分) ちくわ・・・20g 油あげ・・・40g にんじん・・・中2/3本 キャベツ・・・1/4個 しめじ・・・1/5パック こまつな・・・1/4袋 花かつお・・・4g しょうゆ・・・大さじ1/2 みりん・・・小さじ1/2 塩・・・・・・・・少々
作り方	① ちくわは輪切りまたは斜め切り、油抜きした油あげとにんじんとキャベツは短冊切り、こまつなは2~3cm程に切り、しめじは小房にする。 ② 鍋に少しの水とにんじんとキャベツと油あげを入れて蒸し煮にする。ひと煮たちしたら、ちくわとしめじを入れてさらに煮る。 ③ 野菜がやわらかくなったら、調味料とこまつなを入れる。花かつおを混ぜ合わせて仕上げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	キャベツのおいしい季節にぴったりの料理です。 ちくわやかつおのうまみとキャベツの甘みが合わさって、野菜の苦手な子どもも食べやすい優しい味です。 今回の作り方は、給食での調理方法です。煮びたしは、野菜や魚を薄味の出汁で煮て、そのまま冷まして味を含める料理です。

