

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

京菜のなやき



京菜は、城山地区で育てられています。京菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄分が豊富な食材です！体を病気から守るビタミンCも含まれています。朝ごはんのお供としてもおすすめです！



<材料> 4人分

白菜	160g	調味料	薄口しょうゆ	大さじ1
熊本京菜	80g		みりん	小さじ1
油揚げ	30g		砂糖	小さじ1
			ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ② 京菜は3cm、白菜は葉先と下の部分を分けて長さ3cm、幅2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、京菜と白菜の固い部分を先にさっと炒め、葉先の部分と①を入れてひとまぜし、調味料を入れ、炒め煮にする。