

1月の給食おすすめレシピ

スティックセニョールのペペロン炒め



<材料> 4人分

ベーコン	20g	うす口しょうゆ	小さじ 2/3
たまねぎ	80g	白ワイン	小さじ 1 弱
キャベツ	80g	塩	少々
スティックセニョール	40g	鷹の爪	1 本
にんじん	20g	オリーブ油	小さじ 1
にんにく	少々		

<作り方>

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、キャベツは2cmのざく切り、にんじんは 2mm厚さの短冊切り、ベーコンは 1cm幅、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② スティックセニョールはひと口大に切り、さっとゆでておく(茎は下の方の皮をむいて、使用する)。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、種を取り除いた鷹の爪を入れ、火をつける。
- ④ 香りが出てきたら、ベーコンを入れ炒め、白ワインを加え、にんじん、たまねぎも加え炒めていく。
- ⑤ ④が少ししんなりしたら、キャベツを入れサッと炒め、最後にスティックセニョールを加え、塩とうす口しょうゆで味をととのえたら出来上がり。

熊本京菜の白和え



<材料> 4人分

木綿豆腐(絹でも可)	160g	A	すりごま	大さじ 1
細切りこんにゃく	50g		ねりごま	大さじ 1
熊本京菜	80g		米みそ	小さじ 2
にんじん	40g		砂糖	小さじ 2
			うす口しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

- ① 豆腐は大きめに切って、さっとゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ② 京菜は 1~2cm の長さ、人参は千切りにして、ゆでて水にとり、軽くしぼる。
- ③ こんにゃくは 2~3cm長さに切り、下ゆでしてザルにあげておく。
- ④ ボウルに①を入れてつぶし、さらに A をよくまぜ合わせ、②と③を和える。
★④でボウルの代わりにキッチン用ポリ袋を使用して、手で豆腐と A をよく揉みつぶしてもよい。
白和えの衣をなめらかにしたいときはすり鉢を使用してもよい。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。