

給食レシピ紹介

すき昆布と大豆の炒り煮

今月は、「すき昆布と大豆の炒り煮」を紹介します。

《材料：4人分》

すき昆布：3g 蒸し大豆：70g 人参：40g 干し椎茸：4g 天ぷら：30g
絹さや：30g サラダ油：小さじ1/2 三温糖：4g みりん：小さじ2/3
濃口しょうゆ：小さじ2 水または椎茸の戻し汁：70ml

《作り方》

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。人参はせん切り、絹さやは斜め切りにして下ゆでをする。すき昆布は3cmに切り、天ぷらは短冊切りにしておく。
- ② サラダ油を熱し、天ぷらを炒める。人参、すき昆布、椎茸を加える。
- ③ 大豆と水を加える。
- ④ 調味して、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 最後に絹さやを加えて、完成。

椎茸の戻し汁以外にも、かつお昆布だしを使用して作ると、うまみたっぷりのおいしい炒り煮に仕上がります。すまし汁などの出汁を使った料理と組み合わせた献立がおすすめです。



☆2月の給食に登場します！お楽しみに！☆

