

1月の給食おすすめレシピ

京菜のなやき



<材料>	4人分
白菜	160g
熊本京菜	80g
油揚げ	30g
うす口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 油あげを湯通しし、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を入れひとまぜし、調味料を入れ、炒め煮にする。

スティックセニョールのごま和え



<材料>	4人分
ハム	20g
キャベツ	90g
スティックセニョール	50g
にんじん	25g
いりごま	4g
すりごま	4g
調味料	うすくちしょうゆ 8cc
	さとう 2g
	みりん 2cc



<作り方>

- ① ハムは短冊切り、スティックセニョールは一口大、キャベツとにんじんは千切りにする。
 - ② スティックセニョールは、さっとゆで水にさらしてよく冷ます。
 - ③ 野菜、ハム、ごまを混ぜ合わせ、最後に調味料を加えて仕上げる。
- ポイント：スティックセニョールは、塩ゆですると色止めにもなる。また、ゆですぎると食感が柔らかくなりすぎるので、ゆですぎないようにすると美味しく仕上がる。