

3月の給食献立より



- ・ひじきごはん
- ・牛乳
- ・大根のそぼろ煮
- ・そうめん汁
- ・ミックスナッツ



おいしい大根の見分け方は、根（主根）は色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしい物がおすすりです。また、持った時にずっしりと重い物を選びましょう。葉にはカルシウムが多く含まれるので、捨てずに炒め物などの料理に使いましょう。

大根は部位によって味が違います。葉が付いている上の部分は、辛味が少なく硬めなので、サラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく柔らかい上に、最も甘みがあるので、おでんやふろふきのような煮物に向いています。根の先に近い部分は辛味が強いので、お味噌汁などや辛い大根おろしが好きな方はこの部分をおすすりします。大根1本でいろいろな料理ができますので、おいしい大根を味わってください。



大根のそぼろ煮(4人分)

豚肉ミンチ	60g	
大根	320g (1/3本)	
人参	40g (1/3本)	
いんげん	20g	
しょうが	2g	
サラダ油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ2
	上白糖	大さじ1
	清酒	小さじ1
B	みりん	小さじ1
	だし汁	120ml
	でんぷん	小さじ1
	水	小さじ2

大根のそぼろ煮(作り方)

- ① 大根は1cm幅、人参は0.5cm幅のいちよう切り、いんげんは2cm長さに切り、しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、豚ひき肉・しょうがを炒め、大根・人参を入れてだし汁を加え煮る。
- ③ アクを丁寧にとり、いんげんを加え、調味料Aで味付けする。
- ④ 味を煮含めたら、Bの水ときでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

大根は保存する際、葉の部分から水分が失われていくので、付け根近くから葉を切り落とし、根の部分と分けます。根の部分は、ラップでくるむか、濡れた新聞紙で包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫で保存すると鮮度が保たれます。葉の部分は、早めに使い切りましょう。