

11月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・すき焼き煮
- ・かみかみあえ
- ・みかん



すき焼きは、牛肉の薄切り、太ねぎ、白菜、春菊、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、麩などを浅い鉄鍋で煮ながら食べる日本料理です。もともとは使い古した農具の「すき」を火にかざして肉を野外で焼いて食べたのが名前の由来と考えられています。また、地方によっては材料がいろいろ違うようです。すき焼きに大根が入るのは、香川県の特徴です。肉も豚肉、鶏肉、鴨肉だったり、魚の場合もあります。給食は、香川県のすき焼きをアレンジしているので、大根や白菜が入った献立になっています。

すき焼き煮(4人分)

牛肉 (薄切り)	140g
焼き豆腐 (2cm角切り)	180g
白菜 (短冊切り)	180g
たまねぎ (短冊切り)	120g
大根 (いちょう切り)	80g
糸こんにゃく (下ゆでして、5cm)	80g
太ねぎ (斜め切り)	40g
人参 (いちょう切り)	40g
麩 (もどす)	16g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
中双糖	大さじ2
清酒	大さじ1
水	1/2カップ

冬野菜をたっぷり食べましょう

大根や白菜などの冬野菜は、寒さで凍らないよう栄養分をしっかりと蓄えて、自分の体を守っているのです。甘くておいしいです。

火を通すと、煮汁にも栄養分が溶け出すので、お汁ごと食べられるスープや鍋物、煮物にするといいですね。

具たくさんにして、野菜をたっぷり食べましょう。



すき焼き煮(作り方)

- ① フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
- ② たまねぎ、人参、糸こんにゃく、大根を入れて炒める。
- ③ 調味料を加えて、焼き豆腐を入れて煮込む。
- ④ 焼き豆腐があたたまったら、白菜、太ねぎ、麩を加えて煮込み仕上げる。

レシピ提供：高松市学校給食研究会

