



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 12



セッピー

ごまみそ煮

里芋



今年の月見は
10月3日です

※平成21年10月2日の給食献立

お月見とは旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事のことを言います。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」などと呼ばれ、月見の日には、お団子やおもち、ススキ、里いもなどをお供えて月を眺めます。

材料 (1人分)

豚肉	20 g	粗糖	2 g	} A
厚あげ	30 g	赤みそ	3 g	
にんじん	10 g	白みそ	3 g	
里いも	40 g	薄口醤油	1 g	
いんげん	5 g	ねりごま	4 g	
酒	2 g	削り節	1 g	

作り方

- 豚肉・・・2cm切り
- 厚あげ・・・一口大に切り、油抜きをする
- にんじん・・・いちょう切り
- 里いも・・・一口大に切り、ゆがく
- いんげん・・・2cmに切り、ゆがく
- 削り節・・・30ccのだし汁をとる

- ① だし汁と酒を煮立て、豚肉を煮る
- ② アクを取り、里いも、にんじん、厚あげの順に加えて煮る
- ③ 肉に火が通ったらAを加え、材料が柔らかくなるまで煮含め、いんげんを加え、味を調え仕上げる

