



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 5



セッピー

しろ菜の煮びたし

大阪
しろな

※平成21年1月30日の給食献立



大阪しろ菜のルーツは不明確ですが、大阪が起源のつけ菜として明治初期に天満橋、天神橋付近で盛んに栽培されていたことから「天満菜」とも呼ばれています。

大阪しろ菜は、アクやクセが少なく、あっさりした食味が特徴で、煮物、おひたし、ごま和えとして食べられています。

材料 (1人分)

大阪しろ菜	40 g	醤油 (うすくち)	} A	1.5 g
平天	10 g	みりん		1 g
にんじん	10 g	粗糖		0.5 g
		削り節		0.1 g

作り方

- しろ菜 …… 2cm 切り
- 平天 …… 短冊に切り油抜きする
- にんじん …… 千切り
- 削り節 …… 5cc のだし汁をとる



- ①A の調味料とだし汁を合わせ、平天を煮、おおさかしろ菜、にんじんをいれて煮る