



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 35



セッピー

ピリからスープ

タアサイ



※平成24年1月16日の給食献立

タアサイはアブラナ科の野菜です。
はくさいと同じ仲間で、中国の代表的な冬やさいです。

長い葉柄の先に楕円形の葉をつけ、そのかたちがスプーンに似ていることから、別名でしゃくし菜とも呼ばれます。

味にクセがなく食べやすく、どんな料理にも合う旨味の濃い野菜です。

材料 (1人分)

シールドベーコン	5g	はるさめ	2g		
ムキエビ	10g	しろねぎ	10g	薄口醤油	4g
片栗粉	0.5g	タアサイ	20g	濃縮スープ	8g
にんにく	0.5g	白ごま	2g	塩・こしょう	少々
たけのこ	10g	トーバンジャン	0.1g	ごま油	1g
サリナスもやし	20g	酒	1g		

作り方

- シールドベーコン・・・2cmに切る
- ムキエビ・・・解凍し、片栗粉でもみ洗いし、酒をふる
- にんにく・・・みじん切り
- たけのこ・・・短冊に切りゆがく
- はるさめ・・・水に浸け戻す
- 白ねぎ・・・斜め切り
- タアサイ・・・小口切り
- 白ごま・・・煎って半すり
- 濃縮スープ・・・130ccのスープをとる

- ① ごま油を熱し、にんにく、豆板醤を炒め、香りがでたら、ベーコン、ムキエビを炒め、火が通れば、筍を加え更に炒め、スープを入れ、酒、醤油で調味し、春雨、白ねぎ、タアサイを入れ、白ごまを入れ仕上げる

