



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 43



# お正月献立

## ☆金時人参☆



ニンジン(人参)はヨーロッパが原産地で、西洋種と東洋種があり、現時は西洋種が大半を占めています。その中で金時人参は東洋種の代表品種となっています。

色は深い紅色で、肉質は軟らかくて甘く、他品種に比べて独特の味わいをもっています。

外皮だけでなく、中までも赤い色をしていて、火を通すと赤色が一層鮮やかになります。そのためおせち料理には欠かせない食材となっています。

平成25年1月16日のお正月献立 (材料は1人分)

### すまし雑煮

〔材料〕	
かまぼこ	5 g
田舎揚げ	10 g
白玉だんご	25 g
かぶ	22 g
金時人参	12 g
干しいたけ	0.6 g
水菜	12 g
薄口しょうゆ	3.5 g
削り節	3 g

### 〔作り方〕

田舎揚げ…短冊に切り油抜きする  
かぶ・金時人参…いちょう切り  
干しいたけ…戻して干切り  
水菜…よく洗い2 cmに切る  
削り節…130 ccのだし汁をとる

①だし汁を煮立て材料を煮、白玉だんごを入れ調味し、水菜を入れて仕上げる。

### ぶり大根

〔材料〕	
ぶり	40 g
大根	67 g
しょうが	2.5 g
砂糖	1.5 g
みりん	1 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	2 g
削り節	0.4 g

### 〔作り方〕

大根…1.5 cmのいちょう切りにし、米のとぎ汁でゆがく  
しょうが…干切り  
削り節…20 ccのだし汁をとる

①だし汁と調味料を煮立ててぶりを入れ、しょうがを振り入れ、煮立てば大根を入れ煮、火を弱めてゆっくりと煮含める。