

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



● 雑煮  
● 炒めなます

☆ 金時人参 ☆



にんじんはヨーロッパが原産地で、西洋種と東洋種があり、現在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、肉質は柔らかくて甘く、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。煮崩れもしにくいので、おせち料理には欠かせない食材です。

平成29年1月12日(木)の献立(材料は1人分)

< 雑煮 >

〔材料〕

鶏むね肉	15g
かまぼこ	10g
金時人参	5g
しいたけ	5g
かぶ	20g
白玉だんご	20g
春菊	10g
合わせ味噌	13g
薄口しょうゆ	1g
削り節	3g

〔作り方〕

金時人参…輪切り  
しいたけ…石突をとり、千切り  
かぶ…いちょう切り  
春菊…よく洗い2cmに切る  
削り節…130ccのだし汁をとる



- ① だし汁を煮立て材料を煮る
- ② 白玉だんごを入れ調味し、春菊を入れたら出来上がり!

< 炒めなます >

〔材料〕

油揚げ	2g
だいこん	25g
金時人参	5g
砂糖	1.5g
みりん	1.0g
薄口しょうゆ	0.7g
酢	3g
炒め油	0.3g
白ごま	0.5g

〔作り方〕

油揚げ…千切りにし、油抜きする  
だいこん・人参…千切り  
白ごま…する

- ① 油を熱し、油揚げに焦げ目がつくまで炒める
- ② 大根・人参を入れて炒め、調味料を入れる
- ③ 白ごまを入れたら出来上がり!