

☆すき焼き風煮☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】	
牛もも肉	120g	1. 牛肉は、食べやすい大きさに切り、焼き豆腐は1.5cm くらいの角切りにしておく。	
焼き豆腐	100g		
白 菜	120g		2. 白菜はざく切り、人参は短冊切り、ねぎは斜め切り、 春菊は食べやすい長さに切っておく。
人 参	50g		
ね ぎ	10g		3. しらたきは、食べやすい長さに切り、湯で茹でてザルに あげておく。
しらたき	40g		
春 菊	40g	4. ボウルに調味料を合わせておく。 5. 鍋に牛肉を入れて炒め、（油が少ない場合は油で炒める） 下ごしらえした野菜を入れて火が通ったら、④の調味料で 味付けをする。最後に、春菊を入れて出来上がりです。	
淡口しょうゆ	8cc		
濃口しょうゆ	8cc		
砂 糖	8g		
酒	8cc		

寒くなり、鍋物おいしい季節になりました。
給食のすき焼きは、野菜たっぷり！春菊も食べれましたか～？？

尚綱こども園 給食室

☆土佐酢和え☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
キャベツ	100g	1. キャベツはせん切り、人参はせん切りにして、それぞれ 分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、 水気を絞っておく。 きゅうりは輪切りにして、分量外の塩で塩もみして しばらくしたら水気を絞っておく。
きゅうり	100g	
人 参	35g	
花かつお	ひとつかみ程度	
酢	12cc	
うすくちしょうゆ	8cc	2. 鍋に花かつおを入れて、から煎りしておく。
砂 糖	4g	
		3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
		4. ①の下ごしらえした材料を③の調味料とかつお節で 和えて出来上がりです。

給食では、野菜は小さく刻んで、こどもたちが食べやすいようにしています。
花かつおは、から煎りするととても香りがよくなり、一層おいしくなります。
ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室