

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.5 郷土料理 ♪ いもなんば



1人分…71kcal、食塩相当量0.6g

材料(4人分)

さつまいも……………中1本
油あげ(京あげ)……………1/8枚
青ねぎ……………1/3袋
だし汁……………150ml
しょうゆ……………小さじ2と1/2
a 砂糖……………小さじ1と1/2

作り方

① さつまいもは皮をむかずに幅2cmの半月切りにし、水につけてアクを

抜く。油あげは油抜きをして小さめの短冊切りにする。青ねぎは白い部分と青い部分に分けて3cm長さに切る。

② 鍋にさつまいも・油あげ・だし汁を入れて中火で煮る。

③ ②が煮立ったら、aとねぎの白い部分を入れて煮る。

④ ③のさつまいもがやわらかくなったら、ねぎの青い部分を入れて火を止める。