

11月24日は和食の日♪

日本は海や山などの豊かな自然に恵まれ、新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした「和食」の文化があります。和食は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されていて、海外からも注目されている食文化でもあります。日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを、共有するためのきっかけづくりとして、11月24日を「いい日本食の日」とし、「和食の日」として制定されました。



給食レシピ紹介

給食レシピ

しお 塩マーボー

おおよそ4人分

ざいりょう 材料

とうふ 豆腐	500g	
とりにく 鶏ひき肉	130g	
たまねぎ	150g	あらぎ 粗みじん切り
たけのこ(ゆで)	50g	あらぎ 粗みじん切り
にんじん	50g	あらぎ 粗みじん切り
ねぎ	50g	あらぎ 粗みじん切り
ほ 干しいたけ	3g	もと戻して、みじん切り
にんにく	3g	みじん切り
しょうが	3g	みじん切り
あぶら 油	5g	いた あぶら 炒め油
トウバンジャン	1g	しょうしょう 少々
みず 水	50g	1/4カップ
とりにく 鶏ガラスープ	50g	1/4カップ
さけ 酒	5g	小さじ1
みりん	5g	小さじ1
しお 塩	6g	小さじ1
くろ 黒こしょう	0.1g	しょうしょう 少々
かたくりこ 片栗粉	6g	小さじ2
と みず 溶き水	15g	小さじ3
あぶら ごま油	4g	小さじ1
ゆ ラー油	0.3g	しょうしょう 少々
こねぎ	20g	みじん切り



- #### つくかた 作り方
- ①豆腐を茹でておく。
(混ぜるときの型崩れ防止のため)
 - ②炒め油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、香りがたったら、鶏ひき肉を入れて炒める。
 - ③たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを入れて、さらに炒める。
 - ④水、鶏ガラスープを入れて煮る。
 - ⑤酒、みりん、塩、黒こしょう、ねぎ、①を入れる。
 - ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油、ラー油、こねぎを入れる。

★できあがり★

注意：辛さが苦手な人はトウバンジャンとラー油を少し減らして作ってみてください♪