

## 【食育の日 献立 11/19 実施】

青菜とお揚げのたいたん		【体をつくる】 【調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
小松菜	1束	3センチ長	①鍋にだし汁を煮立てて、にんじん、切り干し大根を加えて火が通るまで弱火で煮る。 ②油揚げを加えて、だし汁を含ませる。 ③◆の調味料を加えて味を整える。 ④小松菜を入れて、しんなりするまで煮る。 ⑤最後にかつお節をまぶし、火を止めて味をなじませる。  *だし汁の量は、具の量を見て調節してください。 *冷やしてもおいしく食べられます。
にんじん	1/4本	短冊切り	
切干大根	10g	水戻して短く切る	
油揚げ	2枚	油抜きして短冊切り	
かつお節	1パック		
砂糖	小さじ1/3	◆	
しょうゆ	小さじ1	◆	
酒	小さじ1	◆	
みりん	小さじ1/2	◆	
塩	少々	◆	
だし汁(かつおだし)	120cc		



「たいたん」とは、野菜をだしで煮た料理で、京都のおばんざいのひとつです。

里芋や大根のたいたんもおすすめです！

\*「おばんざい」は京都の家庭料理です。