

## 【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】<br>【調子を整える】 | 作り方   |
|-------------|-------------|---------------------|---|
| 材料          | 分量<br>(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。<br>②油揚げを加えて、だし汁を含ませる。<br>③◆の調味料を加えて味を整える。<br>④小松菜を入れて、しんなりするまで煮る。<br>⑤最後にかつお節をまぶし、火を止めて味をなじませる。<br><br>*だし汁の量は、具の量のみて調節してください。<br>*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。