

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 13 2022. 5. 19 志木中給食室

じゃがいもがふわふわ かつお節の味が効いておいしい

新じゃがと小松菜の 土佐和え

<材料>5人分

新じゃが	240g (SS10個程度)
にんじん	少々 (15g)
小松菜	75g (1.5茎)
上白糖	8g (大さじ1弱)
しょうゆ	12g (大さじ1弱)
ごま油	8g (小さじ2)
かつお節	10g (カップ1)

<作り方>

- ①新じゃがは皮をつけたままきれいに洗って大きい場合はサイコロ切りにして蒸しておきます。(蒸す代わりに電子レンジでもOK)
- ②小松菜はゆでて3cmくらいに切り、しょうゆをふっておきます。
- ③にんじんは薄切りにしてから細い千切りにして、ゆでておきます。
- ④①のじゃがいもをこぶき芋にし、②③をあわせ、加熱しておいたたれや鰹節と和えてできあがり。

このレシピは、恵比寿にある「贅舌両論」のオーナーシェフ笠原将弘さんが考えたレシピで、一汁二菜献立の副菜として出しました。いつも給食で出す和え物は加熱した後、全部冷やしてから和えているのですが、きょうは全部温かいまま和えて出しました。98%の子がおいしかったと答えていて、残量はまったくありませんでした。「おいしかったのでこのレシピをください。」「かつお節が最高ですね。」「とても食べやすくおいしかったです。」などの感想が寄せられました。食物繊維はもちろんのことじゃがいものおかげでビタミンCもたっぷりとれます。



届いた30kgの新じゃが ⇒蒸した新じゃがをこぶき芋にする ⇒にんじんや小松菜を和える



⇒たれを和えてから

⇒かつお節と和えて完成



<栄養価>	1人分
エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.8g
脂肪分	1.8g
カルシウム	31mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	5.1g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.3g
糖分	1.6g