小鳩幼稚園給食室　　2016年1月15日

12・1月誕生会の献立を紹介します

ご家庭での感想お待ちしています。

★ご飯、じゃがいものごま煮
鮭と野菜の五目汁、ヨーグルト

◎今回は【　じゃがいものごま煮　】のレシピを紹介します。
じゃがいものごま煮は、たっぷりのすりごまの入った煮物です。ごまは栄養が豊富で健康に良いことはよく知られていますね。しかし、ごまは固い殻に覆われたままでは食べても消化されずにそのまま排泄されてしまいます。このレシピはすりごまを使っているので栄養の吸収がとても良いです。寒い日が続いていますので体の温まる煮物を作ってみてはいかがでしょうか！

【　じゃがいものごま煮　】

《　材料　》

じゃがいも	中3個	人参	小1本
厚揚げ	100g	玉ねぎ	大1/2個
鶏もも肉	100g	しめじ	1/2パック
糸こん	1/2袋	ごぼう	10cm

しょう油　大さじ1．5～2　　砂糖　大さじ1　　酒　大さじ1
みりん　大さじ1/2　　和風だし　小さじ1/2　　すりごま　大さじ2～3
サラダ油　大さじ1　揚げ油　適宜

《　作り方　》

①じゃがいもは皮をむいたら、丸ごと水につけておく。作る直前に小さめの一口大に切って、水気を切って素揚げにします。
②厚揚げは湯通ししてから小さめの乱切りにします。
③鶏もも肉は黄色い脂やはみ出した皮を包丁で切り取ってから一口大の大きさに切る。
④糸こんは短めに切って湯通しする。
⑤人参は小さめの乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切って切り口を下にして半分に切ってから1㎝幅に切る。しめじは軸を切って小房に分けておく。ごぼうは小さめの乱切りにする。
⑥鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を軽く炒めた後、じゃがいも以外の材料をすべて入れて全体に油がなじむように炒めます。
⑦全体に油がなじんだら、しょう油以外の調味料を加えて落としぶたをして中火で5分ほど煮たらしょう油を加えてさらに10分ほど煮ます。野菜に火が通ったら素揚げにしたじゃがいもとすりごまを入れて煮崩れしないように全体を混ぜて弱火にして5分ほど煮て出来上がりです。

※幼稚園では野菜から水分が出るので水は入れてませんが、ご家庭では1/2カップの水を加えて煮ても良いと思います。