

いがスマイル給食

「白飯・牛乳・伊賀牛のしぐれ煮・ひのな漬け・大根のみそ汁」

●伊賀牛のしぐれ煮

伊賀牛小間切れ肉	40 g
酒	4 g
おたふく生姜	0.5 g
生しいたけ	10 g
濃口しょうゆ	4.5 g
さとう	2.5 g
みりん	1 g

1. 牛肉に酒で下味をつける。
2. おたふく生姜は皮をむき、流水で洗いまじん切りにする。
3. しいたけは石づきを切り、流水で洗いうす切りにする。
4. サラダ油をひき生姜、肉を炒める。
5. しいたけを加え、濃口しょうとさとうを入れ、汁気を飛ばして照りを出す。

●ひのな漬け

ひのな	25 g	
0.5%の塩水		
調味料	しお	0.25 g
	薄口しょうゆ	0.65 g
	米酢	0.8 g
	酒	0.3 g
	さとう	0.4 g
ごま	0.8 g	

1. ひのなは葉と根に分け、流水で葉はふり洗い、茎はこすり洗いしておく。
2. 小口切りにしたら 0.5%の塩水でゆでて、冷却する。
3. ごまは煎っておく。
4. 調味料をさっと煮立てて冷まし、タレをつくる。
5. ひのなは4のタレとゴマを混ぜ合わせ、冷蔵庫でしばらくおき、味をなじませる。

●大根のみそ汁

水	140 g
だし用かつお節	1.5 g
カットわかめ	0.5 g
にんじん	15 g
だいこん	40 g
油揚げ	5 g
白みそ	10.5 g
ねぎ	5 g

1. 湯を沸かし、沸騰直前にかつお節を入れ、静かな沸騰状態で5分間煮出し、こす。
2. カットわかめは水で戻し、さっと洗う。
3. にんじんは皮をむき流水で洗い、いちょう切りにする。
4. だいこんは皮をむき流水で洗い、いちょう切りにする。
5. 油揚げはゆでて油抜きをし、千切りにしておく。
6. ねぎは根元を切り、流水で洗い小口切りにする。
7. だし汁ににんじん、だいこんを入れやわらかくなるまで煮たら、油揚げ、わかめを入れみそを入れる。
8. ねぎを加えて仕上げる。