

🍷 給食だより 🍷

新潟の冬野菜『とう菜』ってなあに？



とう菜は小松菜の一種で冬のビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。とう菜には色々な種類がありますが、中央区鳥屋野地域で作られる女池菜は有名です。雪の下でじっと時を待っていたとう菜は、春の訪れとともに『とう（花茎）』を伸ばします。この『とう』が風味の源で甘味とほろ苦さが特徴です。苦味が苦手な子も多いかとは思いますが、身近で作られている冬野菜をぜひ味わってみましょう！園でも1月に冬菜のお浸し、2月には冬野菜汁として提供しています。

★園の給食レシピのご紹介★

今回は麻婆豆腐が知りたいとのお声を頂いたのでご紹介します♪

～約大人2人、子供2人分～

木綿豆腐 550g ひき肉 100g 人参 75g 干し椎茸 5g（水で戻す） 長葱 75g

ニラ 50g みそ 15g 醤油 20g 砂糖 5g 水 500ml 片栗粉 10g（分量外の水で溶く）、（生姜・にんにくチューブ、炒め油、ごま油は適量）



- ① 人参、干し椎茸はみじん切り（又はフードプロセッサー）、長葱は小口切り、ニラは1cm幅、豆腐は小さめのさいの目に切る
- ② 炒め油に、にんにく・生姜を入れ香りを出しひき肉、人参、干し椎茸を炒めたら水500mlで煮る（椎茸の戻し汁を使っても美味しいです！）
- ③ ②が煮え火が通ったら長葱、ニラ、みそ、醤油、砂糖で味付け火を通す。
- ④ 豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけごま油を回し入れて完成！

※片栗粉は最初に水で溶いておくと、とろみがつきやすいです

※生姜、にんにく、ごま油、干し椎茸を使わずに作ると離乳食後期から食べられます

※大人は出来上がりに豆板醤や山椒を入れても美味しいです

★いつも給食だよりを読んで頂きありがとうございます★

他にも献立のリクエストが来ているので随時献立を掲載して行く予定です！

ぜひ作ってみて下さい♪