



# 煮びたし



## ひとくちメモ

煮びたしは、だしで野菜などを煮てそのまま味をなじませた料理です。給食ではもやし、こまつなの他に、はくさい、にんじん、油揚げなどの煮びたしが登場します。炒ったかつお節を入れる時もあります。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

もやし	1袋
こまつな	1~2株
しょうゆ	大さじ1~2
だし汁	50cc

(顆粒だしでもよい)

### 一人分の 栄養価

エネルギー 11kcal  
たんぱく質 1.4g

### ★だしのとり方★ (作りやすい量)

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 もやしを水からゆで、ザルにあける。



2 こまつなをゆでて水にさらし、2cmくらいに切る。



3 だし汁にしょうゆを入れ、もやし・こまつなを入れて煮含める。



麦ごはん 牛乳  
肉じゃが 煮びたし ふりかけ  
アイスデザート(豆乳)



2021年2月の給食献立より

