

これでわが家も給食の味?!

もともとは、山形県の郷土料理の「山形のだし」を給食用にアレンジし、江戸川区の自慢の野菜の小松菜を入れたので、山形ではなくて「江戸川のだし」に名前を変えた料理です。

残暑や疲れで食欲が減退しがちな時期の、ご飯のお供にいかがでしょうか。

オクラのとろみ、昆布の旨味、シソとみょうがのさわやかな味と香りが食欲を増やしてくれて、ご飯がすすむ一品です。

お試しください、我が家の味にしてください。

《オクラ入り江戸川のだし》

材 料	作りやすい分量	作 り 方
にんじん	1/4 本	① にんじん、小松菜は、粗いみじん切りにする。 ② オクラは小口切り、きゅうりは0.7 cmの角切りにする。 ③ ①と②を耐熱容器に入れて混ぜ、かるく蓋をして電子レンジで50秒程度加熱する。 ④ みょうが、大葉をみじん切りにし、③に加えて混ぜ、さらに20秒程度電子レンジで加熱する。 ⑤ ④に塩昆布、おかか、しょうゆを混ぜて、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間ほど休ませて出来上がり。
小松菜	2 株	
オクラ	5～6本	
きゅうり	1 本	
みょうが	1 個	
大葉	1～2枚	
塩昆布	30g	
おかか	16g	
しょうゆ	大さじ1	

根に残った大豆が、かみごたえと旨味になる「大豆もやし」の料理です。日本のとなりの韓国では、「ナムル」にしてたくさん食べられています。

大豆もやしに加え「もやし」も使った家計にやさしい副菜です。お試しいただき、ご家庭の味にしてください。

《かみかみ金平豆もやし》

材 料	分量 8人分	作 り 方
サラダ油	小さじ2	① 人参は千切り、豆苗は3cm長さに切る。 ② 大豆もやしと、もやしはサッと湯通しして、水を切っておく。 ③ サラダ油をフライパンに入れ、中火にかける。 ④ フライパンが温まったら豚肉を入れ炒める。 ⑤ 人参、大豆もやし、もよしの順に加えて強火で炒める。 ⑥ 野菜がしんなりしたら、豆苗を加える。 ⑦ Aの調味料を加え、サッと炒め、仕上げにごま油と一味とうがらしを加える。 ※一味とうがらしの量は、お好みで加減してください。 ※大豆もやしだけで作っても、OKです。 ※大豆もやしと、もやしは、電子レンジで加熱してもOKです。
豚小間	50g	
人参	1/3本	
大豆もやし	100g	
もやし	100g	
豆苗	1/2袋	
A 塩	小さじ1	
A 三温糖 (上白糖でも可)	小さじ1/2	
A しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
一味とうがらし	少々	