

お月見献立

十五夜は、“芋名月”と言われ、旬の果物の他にさつまいもや里芋などの芋をお供えて実りの収穫を感謝します。

十五夜の月は、1年で最も美しいとされているため“中秋の名月”と言われています。

(西八千代調理場 令和3年9月21日)

ご飯 月見汁 いわしのかば焼き 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー



月見汁

《材料（4人分）》

かぼちゃ入り白玉団子	12個
豆腐	80g
長ねぎ	40g
なめこ	25g
生わかめ	15g
大根	30g
大根の葉	適量
人参	20g
油揚げ	20g
味噌	30g
だし汁	400cc

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切り、大根と人参は0.5cmの短冊切り、油揚げは油抜きをして縦半分、横5mm程度に切る。生わかめは長さ3cm程度に切る。
- ② 大根の葉はさっと茹でておき、汁気を絞っておく。
- ③ だし汁に大根と人参を入れ煮る。火が通ったら、なめこ、豆腐、油揚げ、長ねぎを入れる。
- ④ ③が煮えたら、生わかめと味噌を入れる。
- ⑤ お椀に、かぼちゃ入り白玉を入れ④を盛り付け、最後に②の大根の葉を飾る。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。

いわしのかば焼き

《材料（4人分）》

いわし（3枚おろし）	4枚
でんぷん	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
きび砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1強
水	大さじ1/2
白いりごま	2g

《作り方》

- ① 調味料を合わせ火にかける。
- ② いわしにでんぷんをまぶし揚げる。
- ③ ②のいわしを①のたれに熱いうちに入れる。

里芋のそぼろ煮

《材料（4人分）》

里芋	80g
こんにゃく	30g
鶏ひき肉	30g
人参	20g
むき枝豆	10g
油	小さじ1/2
酒	小さじ1
和風だしの素	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
でんぷん	適量
水	20cc

《作り方》

- ① 里芋は皮をむき、1/4～1/6の大きさに切る。こんにゃくは色紙切りにしてさっとゆがく。
- ② 鍋に油を入れ鶏ひき肉に酒を加え炒める。肉に火が通ったら人参、里芋の順に加え炒める。
- ③ ②に調味料とこんにゃくを入れ煮る。
- ④ ③が煮えたらむき枝豆を加え最後に水溶き片栗粉を加える。