

❁青梗菜のあんかけごはん

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	437kcal
鉄分	1.7g
塩分	0.9g



《材料…4人分》					
牛肉スライス	200g	A	しょうゆ	大さじ1弱	
にんにく	1/2片		砂糖	大さじ1	
玉ねぎ	中1個		みりん	小さじ1/2	
人参	中1/4本		酒	小さじ1	
青梗菜	1株		オイスターソース	小さじ1弱	
うずら卵水煮	12個		水	100cc	
ごま油	小さじ1		B	片栗粉	大さじ1/2
				※同量程度の水で溶いておく。	
				ごはん	600g

《作り方》

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 青梗菜は3cm長さに切り、茹でて水冷し水気を切る。
- ⑤ 鍋を熱し、ごま油で①を炒め香りを出し、牛肉を加えて炒める。
- ⑥ ②③を加えて炒める。
- ⑦ Aの調味料とうずら卵を加え、煮立たせる。
- ⑧ Bでとろみをつける。
- ⑨ ④を加えて仕上げる。



学校給食では、
このようにして食
べています。



❁一口メモ❁

●茨城県は、青梗菜の生産量が全国第1位です。葉がやわらかくシャキシャキとした食感が特徴です。アクが無く、煮くずれないため、炒め物、スープや煮込み料理など様々な料理に使われています。青梗菜は葉の色が濃緑色で、葉の軸が短くしっかり葉が付いているものを選びましょう。また、葉に厚みがあり、株の根元がふっくらとしているものの方が甘みがあります。茨城の味を、ご家庭でもぜひお試しください♪