

## 作ってみましょう！人気の給食レシピ

### 「小豆の甘煮」

【材料】子ども10人分

- 乾燥小豆・・・100g
- 三温糖・・・70g
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ

〈子ども1人分〉

- エネルギー 62kcal
- たんぱく質 2g
- 脂質 0.2g
- 塩分 0.08g

【作り方】

- ① 小豆をざっと洗って鍋に入れ、小豆の5倍量の水といっしょに中火～強火にかける。
- ② 沸騰してきたらざるにあけ、再度5倍量の水といっしょに中火にかける。（ゆでこぼし）
- ③ これを2回繰り返す。
- ④ 再度、5倍量の水と火にかけ40分程度煮る。途中、アクが出てきたら取り除く。
- ⑤ 指で小豆をつぶしてみて、ほろっと崩れるくらいになったら、お湯をひたひたよりも少し上になるところまで捨て三温糖、塩を加えて煮る。
- ⑥ 鍋が焦げないようにゆっくりかき混ぜながら煮て水分を飛ばしていく。お好みのかたさになったら火を止めて完成。



保育園では、パンにはさんで食べています。一度作り方を覚えておけば様々な料理に応用できます。かぼちゃのいとか煮やおはぎにも使えるので、季節の行事食や郷土料理を家庭で作ってみるのもいいですね。

