

人気献立レシピ

夏越(なごし)ごはん



【材料】 2 人分

・ お好みの夏野菜 赤パプリカ、いんげん 玉ねぎ、枝豆 ゴーヤ 等 剥き海老	適量
・ 天ぷら粉 <たれ>	適量
・ だし汁	60ml
・ 醤油	大さじ 1
・ みりん	大さじ 1
・ レモン汁	大さじ 1/2
・ 大根おろし	大さじ 1
・ さつま芋(細いもの)	1 本
・ 雑穀ごはん	適量

【作り方】

- 1,野菜は食べやすい大きさに切る。丸く切れるものは丸く切る。さつま芋は輪切りにする。天ぷら粉で衣を作り野菜を加えてさっくり混ぜる。
- 2,170℃～180℃で揚げる。
- 3,大根をおろす。レモン以外のたれの材料を合わせて煮立て、大根おろしを入れる。
- 4,一煮立ちしたら粗熱をとり、レモンを入れたらたれの出来上がり。
- 5,雑穀ごはんをお茶碗に入れ、野菜の天ぷらをのせ、たれをかけたら完成です！！

- ・ 毎年 6 月 30 日に行われる神事「夏越の祓（なごしのはらえ）」に合わせて食べる日本の新しい行事食です。心身の厄を落とし、この後の暑い夏を乗り切るための無病息災を祈願して食べられます。
- ・ 「茅の輪(ちのわ)」をイメージして、さつま芋や玉ねぎを丸くカットしています。
- ・ 園給食では雑穀ごはんの代わりに、ご飯に白胡麻と黒胡麻を混ぜています。

