

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★忍忍にんじんのレモンあえ★

1/24 (東部)、1/29 (西部)
の給食に登場します!

材料 (給食4人分のめやす分量です)

忍忍にんじん	: 100g
たまねぎ	: 100g
ツナ	: 30g
●オリーブ油	: 大さじ1/2
●レモン果汁	: 大さじ1/2
●さとう	: 大さじ1
●しょうゆ (こいくち)	: 小さじ1
●塩・こしょう	: 少々



作り方

- ① 忍忍にんじんは、千切りにする。
- ② たまねぎは、0.5cmスライスにする。
- ③ ①②の野菜をさっとゆでて冷ます。
- ④ ●の調味料とツナをあえる。
- ⑤ ③の野菜を④で和える。

～ふるさと食材のご紹介 『忍忍にんじん』～

「忍忍にんじん」は、甲賀市、湖南市で作られているにんじんです。独自の栽培方法で農家さんが心を込めて育てられた、うま味と甘みを忍ばせたにんじんです。1月から3月の給食のにんじんは、すべて忍忍にんじんを使用しています。