

## 今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

### ★菜の花のおかかあえ★

3/1の給食に登場しました

材料（給食4人分のめやす分量です）

|          |   |       |
|----------|---|-------|
| 菜の花      | : | 80g   |
| キャベツ     | : | 100g  |
| にんじん     | : | 20g   |
| ●さとう     | : | 少々    |
| ●こいししょうゆ | : | 小さじ1強 |
| ●みりん     | : | 小さじ1強 |
| ●かつおぶし   | : | 2g    |



### 作り方

- ① 菜の花は3cmに切り、キャベツは細切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①を熱湯でゆで、水気をしぼって冷ます。
- ③ かつおぶし以外の調味料●を耐熱容器に入れ、レンジで約30秒加熱し、冷ます。
- ④ ②に③とかつおぶしを加えて和えたら完成！

～ふるさと食材のご紹介 『いちご』～

「いちご」は、ビタミンCが豊富に含まれるほか、食物繊維や葉酸も多く含まれています。給食では、香りがよく、適度な酸味とさわやかな甘さが際立つ滋賀県生まれの「みおしずく」、果実がやわらかめで口当たりがよく、酸味は少なめで甘みがしっかりした「あきひめ」、鮮やかな紅色で、酸味、甘みともにバランスのよい「紅ほっぺ」のどれかが出ます。



生産者のみなさん