

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★甲賀流忍者なべ★

2/22の給食に登場します!

材料（給食4人分のめやす分量です）

県内産の肉（給食は牛肉）	：	20g
料理酒	：	4g
キャベツ	：	140g
にんじん	：	60g
しいたけ	：	20g
忍ねぎ	：	20g
かまぼこ(手裏剣型)	：	20g
煮干し	：	8g
●こいくちしょうゆ	：	4g
●みりん	：	2g
●甲賀市産みそ	：	24g



作り方

- ① 食材は食べやすい大きさに切り、肉に酒をふっておく。
- ② なべで煮干しだしをとる。
- ③ 食材をなべに入れ、調味料●をすべて入れ、しっかり煮こむ

✂ 甲賀流忍者なべの掟 ✂

- その1 甲賀市産の野菜を3種類以上使用する。
- その2 甲賀市産のみそを使用する。
- その3 県内産の食肉を使用する。

～ふるさと食材のご紹介 『忍ねぎ』～

忍ねぎは、普通の白ねぎよりも太いのが特徴です。甘味が強く、火を入れるとトロツとした食感になります。忍ねぎの甘さと食べごたえのある食感を楽しみましょう!