

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★こまつなのごまあえ★

11/19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）

こまつな	: 60g
もやし	: 120g
にんじん	: 20g
●こいくちしょうゆ	: 大さじ 1/2 強
●みりん	: 小さじ 1
●ごま	: 小さじ 1 弱
●すりごま	: 小さじ 1 弱



作り方

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② ①ともやしをサッとゆで冷水にとり、水気をしぼる。
- ③ こまつなもサッとゆで冷水にとり、水気をしぼって2cmの長さに切る。
- ④ みりんを耐熱容器に入れ、ラップをかけずにレンジ 600w で 20 秒ほど加熱し、煮切りみりんを作る。
- ⑤ ②③④としょうゆ、ごま、すりごまで和える。
- ⑥ できあがり！

☆こまつなともやし、千切りにしたにんじんは、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして、レンジ 600w で1分30秒加熱してもOKです！

～ふるさと食材のご紹介 『こまつな』～

江戸時代、東京都江戸川区（小松川地区）を通りがかった将軍に、採れた青菜を汁にして差し上げたところ、とても喜ばれ、以後この青菜に土地の名を付けるようになりました。寒さに強く、霜が下りると甘味が増し、さらにおいしくなります。19日の「こまつなのごまあえ」に使うこまつなは、甲賀市でとれたものです。