

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★近江牛忍者なべ★

2/21 の給食に登場します

材料（給食4人分のめやす分量です）

近江牛肉	: 80g
＊料理酒	: 小さじ1
はくさい	: 120g
だいこん	: 80g
忍ねぎ	: 40g
しいたけ	: 20g
かまぼこ（手裏剣型）	: 30g
骨ごと鮭ボール	: 120g
●しょうが	: 6.8g
●にんにく	: 0.8g
●みそ	: 24g
●こいくちしょうゆ	: 小さじ1弱
●みりん	: 小さじ1/2弱



作り方

- ① 食材は食べやすい大きさに切り、牛肉に酒をふっておく。
- ② しょうが・にんにくをすりおろしておく。
- 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。
- ④ できあがり。

～ふるさと食材のご紹介 『だいこん』～

だいこんは、春の七草のひとつ「すずしろ」として、古くから日本人に親しまれてきました。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛みが強くなるので、葉に近い部分はサラダなどに、中央部分はおでんなどの煮物に、先端は薬味や漬物に向いています。給食でも、スープやみそ汁、なべ、サラダなど、さまざまな料理に入っています。