



おすすめレシピ

菜の花のおかか和え

給食で3/3に登場！
(東部・西部)

《材料》 (給食約4人分)

菜の花	80g
キャベツ	100g
にんじん	20g
さとう	小さじ1/3
しょうゆ(濃口)	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
かつお節	2g



《作り方》

- ① 菜の花は2cmに切る。
- ② キャベツは1cmに切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ①～③を茹で、水を切って冷ます。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、みりんを火にかけて、冷ましたら、④とかつお節で和える。



今月のふるさと食材

キャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に使用できます。
旬の春キャベツは、瑞々しくて柔らかく、軽くて巻きが緩めなのが特徴です。
芯にも栄養があるので、薄切りにしたり細かく刻んだりして食べましょう！
甲賀市内でとれたキャベツは、給食でも使っています。

