

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★菜の花和え★



春の訪れをつける菜の花をイメージした和え物です。

菜の花は少し苦みもあり苦手な子どもが多いようです。そこで、給食では菜の花の緑色をきゅうり、黄色をコーンで表し、菜の花を少し加えることで苦みを抑えています。

みなさんも旬の食材を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
春雨	10cm	2.5 g	10 g
きゅうり	輪切り	20 g	1 本
菜の花	3cm	13 g	1/4 束
ツナ		12 g	1 缶
コーン		10 g	大さじ 3
さとう		0.85 g	小さじ 1
しょうゆ(う)		2 g	小さじ 2
酢		2.1	小さじ 2
ごま油		0.2	少々

〈作り方〉

- ① 春雨は湯がいて冷ます。
きゅうりはスライスして軽く塩をしてもみ水気を絞る。
菜の花はさっと湯がいてしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ、コーンを加え合わせ調味料で和える。
※ツナの代わりにハムやささみを使ってもよい。