

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★菜の花のごま和え★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
菜の花		20 g	80 g
きゅうり		18 g	1本 g
里芋		15 g	60 g
うすあげ		5 g	20 g
さとう		1 g	小さじ 1
みりん		0.5 g	小さじ 1/2
しょうゆ(こ)		2.7 g	小さじ 2
ねりごま		0.5 g	2 g
ごま		1 g	4 g

菜の花は、春を感じさせる食べ物の一つです。

菜の花やふきのとうなど、春の野菜には、独特のほろ苦さがあり、子どものうちは苦手でも、歳を重ねるとおいしく感じられるようになるから人間の味覚は不思議です。給食では、菜の花の量を少しにし、きゅうりや里芋を使って、苦い菜の花が食べやすくなります。

〈作り方〉

- ① 菜の花、きゅうり、里芋は湯がいて冷ます。
- ② うすあげはお湯にさっとくぐらせ絞って冷ます。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ ①にごまをふり入れ、調味液で和える。