

給食レシピ紹介

2024年7月3日（水）



主食	黒米入りごはん
主菜	川俣シャモのみそグルト焼き
副菜	川俣産きくらげのピリ辛サラダ
汁物	川俣夏野菜とシャモ卵のスープ
牛乳	
デザート	ふくしまゼリー(もも)

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
きゅうり	18g	3mm スライス
もやし	35g	
きくらげ(生)	5g	千切り 石づきを取りよく洗う
洗いしょうゆ	1.2g	
薄口しょうゆ	2g	
米酢	1.2g	
三温糖	0.2g	
ごま油	0.6g	
ラー油	少々	
ごま(白いり)	0.6g	

【作り方】

- ① 調味料を合わせて、ドレッシングをつくっておく。
- ② もやし、きゅうり、きくらげをさっとゆで、冷やして余分な水分を抜いておく。
- ③ ボウルに、②の野菜を入れ、ドレッシングでよく混ぜ合わせる。
- ④ 最後にごまを入れて完成。

<ポイント！>

- 給食では地元の野菜を使用しました。
- 生のきくらげを使うことで、きくらげのコリコリとした食感がより感じられます。また、かさが大きく、肉厚が特徴で存在感があります。
- 味付けは、ラー油のピリ辛さとごま油やごまで香ばしさをプラスして、さっぱりとくせになるような味です。