給食レシピ紹介

２０２３年１月３０日（月）　《福島県の郷土料理～会津》

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | 会津産紫黒米ごはん |
| 主菜 | ニタリクジラのオーロラソース和え |
| **副菜** | **白菜とちくわのからしじょうゆ和え** |
| 汁物 | こづゆ |
| 牛乳 |  |

※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| にんじん | ４．８ | 細千切りにする |
| はくさい | ３６ | １～２㎝幅に切る |
| こまつな | １８ | １～２㎝幅に切る |
| しゅんぎく | ６ | １～２㎝幅に切る |
| 洗いうすくちしょうゆ | 適量 |  |
| ちくわ | ６ | 薄くスライスする |
| うすくちしょうゆ | ２．４ |  |
| 練りからし | ０．２４ |  |

【作り方】

1. にんじん・はくさい・こまつな・しゅんぎくは、ゆでて水で冷ます。よく水気を切ってから適量のうすくちしょうゆを振りかけ、余分な水分を出す。
2. うすくちしょうゆと練りからしを合わせて、よく溶いておく。
3. ボウルに、①の野菜、ちくわを入れ、②の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・給食のサラダや和え物に使用する野菜とちくわも、すべてゆでて使用しています。

・はくさいとしゅんぎくは、川俣町で栽培されたものを使用しました。しゅんぎくは、多少苦味のある野菜ですので、ほかの野菜と一緒にすると、苦味を気にすることなく食べることができます。

・野菜の配分量は、お好みで増減していただければと思います。