

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

れんこんのあえ物



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。旬のれんこんは柔らかく、あえ物に最適です。また、ひじきを入れると、成長期に必要なカルシウムもとることができます。

れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれているため、かぜ予防や肌の調子を良くしてくれます！



<材料> 4人分

ツナ	30g	すりごま	小さじ1	
れんこん	80g	ごまペースト	小さじ1/2	
小松菜	20g	マヨネーズ	大さじ1	
ホールコーン	20g	酢	小さじ1	
乾燥ひじき	3g	② うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
調味料	① みりん	小さじ1/2	みりん	小さじ1/2
	① うすくちしょうゆ	小さじ1/2		

<作り方>

- ① れんこんは、皮をむき、洗って厚さ2~3mmの半月かちょう切りにし、酢を入れて湯でゆでて、水で冷まし、水気をきっておく。
- ② 乾燥ひじきは30分ほど水で戻して、調味料①で炊いて冷ましておく。
- ③ 小松菜は洗って熱湯でゆで、水で冷まして、1~2cmに切って水気を絞っておく。
- ④ ①~③とツナ、ホールコーン、すりごまを調味料②であえる。