

給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

スティックセニョールのごまあえ



スティックセニョールは、飽田・天明地区で育てられています。スティックセニョールは、ブロッコリーのなかまで、体を守るビタミン C が多くふくまれています。風邪予防に効果的です！



<材料> 4人分

ハム	20g	調味料	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
キャベツ	80g		砂糖	小さじ1/2
スティックセニョール	60g		みりん	小さじ1/2
にんじん	20g			
いりごま	小さじ1			
すりごま	小さじ1			

<作り方>

- ① ハムは短冊切り、スティックセニョールは一口大、キャベツとにんじんは千切りにする。
※スティックセニョールは茎の部分も使う。
- ② スティックセニョールは、さっとゆでザルにとってお湯をきり冷ましておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、野菜とハムを和える。
- ④ ごまを入れて仕上げる。

●ポイント

スティックセニョールは、塩ゆですると色止めにもなる。またゆですぎると食感が柔らかくなりすぎるので、ゆですぎないようにすると美味しく仕上がる。