

給食レシピ紹介

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に役立ちます。さっぱりとした梅の酸味と香りが、暑い季節にもぴったりです。



料理名		梅おかか和え	
材料	5人分	作り方	
小松菜	1/4束	①	小松菜は3cmくらいに切る。茹でて冷水にとり、水気を切る。
キャベツ	3枚		えのきだけは食べやすい長さに切り、茹でて水気を切る。
えのきだけ	1/2株		キャベツは1cm幅くらいのざく切りにし、茹でて水気を切っておく。
きゅうり	1本	②	きゅうりは小口切りにし、塩もみして水気を切る。
食塩	少々	③	練り梅と☆の調味料を合わせておく。
練り梅(または梅干し)	10g		※梅干しを使うときは、種を取って、包丁で細かくたたいて
本みりん	大さじ1/2		使います。味をみながら調味料を調節してください。
三温糖	大さじ1/2	④	茹でた野菜、きゅうりと③を和える。最後にかつお節を入れて
醤油	大さじ1/2		さっと和えたら、出来上がりです。
かつお節	3g		☺給食では、きゅうりも茹でて使います。
			☺練り梅の量は、お好みで調節してください。
			☺人参などを入れると色合いがきれいになります。
			冬場は白菜もおすすめです。