

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「菜めし (具)」

令和6年1月の新献立として登場します。

だいこんは「すずしろ」とも言い、春の七草のひとつです。春が旬のわかめとだいこん葉を合わせた具をまぜごはんにします。

春の七草をきざんでおかゆにまぜる「七草がゆ」が有名ですが、1年を元気に過ごすことができるようにと、1月7日に「菜めし」を食べる地域もあります。

だいこんの葉以外にも、かぶの葉や小松菜等、いろいろな菜っ葉で作ることもできます。



〈材料 4人分〉

だいこん葉	260g
乾燥わかめ	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1/2
いりごま	大さじ1強
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ1強

〈作り方〉

- ① わかめは5分程度もどし、細かく切る。
- ② だいこん葉はゆで、冷水に放してじゅうぶんに水切りし、細かくきざむ。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②を炒める。
- ⑤ ④を塩・しょうゆで調味し、①をほぐしながら加えて炒め、③を加えて仕上げる。

～できあがり～

* 具をごはんに混ぜて食べます。

来月は…「タンドリーチキン」と
「とりとすぐきのまぜごはん(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。