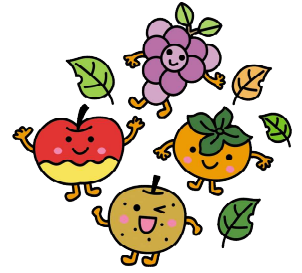




10月イチオシ！ 給食レシピ



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「食欲の秋」といわれるように、おいしい食べ物がたくさん出回る時期です。給食には旬の食材を積極的に取り入れています。ご家庭でも旬の食べ物に目を向けてみてはいかがでしょうか。

はりはり漬け

今月のイチオシ！ 給食メニュー

材料(4人分)

- 花切大根・・・20g
- ほうれん草・・・60g
- 白すりごま・・・大さじ1
- A { こい口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1と1/2

作り方

- ①花切大根は水につけてもどし、ゆでて水気をきる。
- ②ほうれん草は1cmの長さに切り、ゆでて水気をきる。
- ③ボウルに①、②、白すりごまを入れ、Aで調味する。



◆ひとくちメモ◆

花切大根は長期保存できるのでご家庭に常備しておくといいですね。水にもどすだけで切らずに使えるのでとっても便利！はりはり漬けは、まとめて作り冷蔵庫で保存しておく、忙しいときに助かりますよ！



はりはり漬けておもしろい名前だね。

食べた時に「はりはり」と音がするからこの名前がついたのよ。



へえ～、おもしろい！じゃあ、花切大根ってなに？

乾燥させた大根を薄く切ったものよ。形が桜の花びらに似ているの。



給食が楽しみだなあ。

食感や音、形も楽しんで食べてね！

