

メニュー部門



入賞 南中学校 しかくらしゅう 鹿倉慈夕 さん

「大根の葉とこまつなの混ぜご飯の具」

テーマ：食品ロスをなくす



令和6年11月19日の給食で提供しました

材料(4人分)

・大根の葉	120g
・小松菜	120g
・しょうゆ	大さじ3
・料理酒	大さじ3
・みりん	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩こんぶ	適量
・ごま	適量
・かつお節	4g
・ごま油	適量

作り方

1. 大根の葉と小松菜を5ミリ幅に切る。
2. フライパンでごま油を熱し、小松菜と大根の葉を入れて中火で炒める。
3. しんなりしたら、かつお節を加えて、しょうゆ、酒、みりん、塩こんぶ、砂糖、ごまを加えて汁けがなくなるまで炒めたら出来上がり。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。



慈夕さんからのアピールポイント

給食では使いきれない大根の葉を使っているなので、環境にやさしいメニューです。ご飯に混ぜて食べてください。