

メニュー部門



入賞 南中学校 ^{もちづき}望月りん さん

「小松菜としめじとわかめの和え物」

テーマ：きのこを

おいしく調理



令和6年11月19日の給食で提供しました

材料(4人分)

・小松菜	200g
・きのこ	100g
・わかめ(戻して)	40g
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1・2/3
・しょうゆ	大さじ1・2/3

作り方

1. 小松菜の根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. きのこは石づきを切り、小分けにしておく。
3. きのこと小松菜をゆでて水気を切り、冷ます。
4. 小松菜、きのこ、わかめをボールに入れ、酒、みりん、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
5. 冷蔵庫に入れて冷やしたら出来上がり。

りん さんからのアピールポイント

きのこが苦手な人でも食べやすい味付けにしました。きのこは食べやすい量にしています。



©yoshikawa

※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。