

メニュー部門



入賞 南中学校 おかもとたま お 岡本珠緒 さん



令和6年3月1日の給食で提供しました

「かぶと小松菜のおひたし」 テーマ：野菜を美味しく食べる

材料(4人分)

・かぶ	1本
・小松菜	100g
・ポン酢	45g
・ゆずこしょう	5g

作り方

1. かぶは半月切りにする。小松菜とかぶの葉は食べやすい大きさに切る。
2. かぶ、かぶの葉、小松菜をゆでる。かぶの葉と小松菜はゆですぎないように注意する。
3. ゆで上げたら、水気を切っておく。
4. ぽん酢とゆずこしょうをよく混ぜ合わせ、ゆでた野菜にかけ、なじませたら出来上がり。

珠緒さんからのアピールポイント

あまり「かぶ」が得意でない私でも食べられるように、かぶを薄く切っているのが、万人受けすると思います。また、ゆずこしょうは、小さな子でも食べられる辛さでアクセントになっているので、野菜が苦手な子でも残さず食べられると思います。



※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。