

【学校給食レシピ紹介】

2017年1月掲載

レシピ名	はりはりづけ
エネルギー(1人分)	29kcal
材料 (4人分)	(4人分) 花切りだいこん・・・・・・・・ 25g みつば・・・・・・・・・・・・ 12g 白いりごま・・・・・・・・・・ 5g さとう・・・・・・・・・・・・ 小さじ2 酢・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/2 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/2 塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々
作り方	① 調味料を合わせておく。 ② みつばを食べやすい大きさに切り、ゆでる。水気を切っておく。 ③ 花切り大根を水で戻し、さっとゆでてしぼり、①の調味液につける。 ④ 白いりごまをする。 ⑤ ③に②と④を加えて混ぜる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>・花切り大根は、うすく切って干した大根の形が桜の花びらに似ていることから「花切り」という名前がつけました。</p> <p>・はりはりづけは食べるとパリパリ音がするのでこう呼ばれ、子どもたちは大好きです。歯ごたえもあるので、しっかりかんで食べる「カミカミ献立」のひとつです。</p> 