

がっこうきゅうしょく
学校給食レシピ【副菜】

こまつな きりぼしだいこん ひた
小松菜と切干大根の浸し

ざいりょう
●材料

こまつな
小松菜

きりぼしだいこん ふん みず もど
切干大根(5分くらい、水につけて戻す)

しょうゆ、みりん

歯ごたえや旨味を残したいので、
短時間で戻しましょう。



つく かた
●作り方

①タレを作る。小鍋に、しょうゆとみりんを3:1の割合で入れて、煮たてて冷ましておく(多めに作った場合、冷蔵庫で保管できます)。

②小松菜と切干大根は、それぞれ食べやすく切る。

③たっぷりの水を沸騰させ、切干大根、小松菜の茎、葉の順に入れて茹でる。

④すぐに冷水にとって絞り、①のタレで和える。



和え物に切干大根を加えることで、歯ごたえと甘みが変わります。ぜひお試しください。たれに生姜のすりおろしを加えたり、最後に白いりごまを入れたりしてもおいしいです。

射水市では、1年を通して小松菜が生産されています。地域で生産された食品を、地域の人々が消費することを「地産地消」といいます。地産地消を推進することで、運搬にかかるエネルギーを減らすことになり、環境への負担が少なくなります。新鮮でおいしい、射水の小松菜を味わいましょう。