栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

菜の花和え

（材　料）　４人分

菜の花　……40ｇ
春キャベツ　……　80ｇ
もやし　……　70ｇ
にんじん　……　40ｇ
ホールコーン　……　30ｇ
かつお節　……　小１袋
さとう　……小さじ１・1/2
しょうゆ　……大さじ１

《作り方》

① 菜の花は，２㎝くらいに切る。キャベツは短冊切り，もやしはざく切り，にんじんはせん切りにする。
② 野菜は，塩茹でして水気を切り，冷ましておく。
③ さとうとしょうゆを合わせて，野菜を和える。
④ かつお節を入れて，混ぜる。

菜の花のほろ苦さに，春を感じる和え物です。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター