

はるいと
春愛しい（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん, 五目煮, 春愛しい, りんご, 牛乳

◆材料(4人分・可食量)	○ 函館赤かぶ	1/2個
※分量は中学生用です	○ きゅうり	1本
	○ いか	80g
	★ 白ねりごま	20g
	★ 白みそ	大さじ1/2
	★ ビネガー	大さじ1/2
	★ 砂糖	大さじ1
	★ みりん	大さじ1/2
	★ しょうゆ	小さじ1
	★ みかん果汁(レモン果汁)	小さじ1/3

【レシピ】

- 1 赤かぶは皮をむき、1.5cm角に切ってさっと茹でる。(かたさはお好みで)
- 2 きゅうりは縦十文字に切り、1.5cm幅に切る。
(給食では茹でるが、家庭では生で可)
- 3 いかは短冊に切って茹でる。
- 4 ★をすべてボールに入れ、混ぜ合わせ、調味液を作る。
- 5 調味液に、赤かぶ、きゅうり、いかを加えて和える。

～割烹旅館若松の成田総料理長考案の給食メニューです。～
とても彩りのよい、美しいお料理で、ごまのkokが効いた味もおすすりめです。

【写真】

