



副菜



\*白山を食べる給食レシピ\*

あおな あ  
青菜のチーズおかか和え

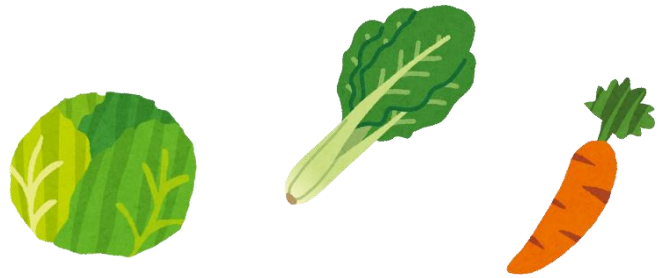


ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

・キャベツ	60g
・こまつな	100g
・にんじん	1/5本 <sup>ほん</sup>
A [・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
B [・系がっお	1パック
・ダイスチーズ	30g

つく かた  
<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、こまつなは長さ2cmに切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 沸騰したお湯で、野菜を茹でる。こまつなを茹でるときは、わいたお湯に塩を入れてから茹でる。
- ③ 茹でた野菜を水で冷やす。冷えたら、しばって水気を切る。
- ④ ③にBを加えてAで味付けをして、できあがり♪



地場産物紹介



「キャベツ」「こまつな」「にんじん」は鶴来地区と松任地区で生産されており  
「こまつな」は県内1番の生産量を誇ります。

冬に旬を迎える野菜をたっぷり使ったお浸しと小さく切ったチーズが合い、  
給食でも人気の一品です。