

地場産物を使った給食レシピ

副菜



めぐみん野菜の剣崎ピリ辛和え



材料 (4人分)

・大根	60g
・キャベツ	120g
・にんじん	20g
・にんにく	1/3 かけ
・しょうが	少々
・ごま油	小さじ1
・酢	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1.5
・砂糖	小さじ1強
・いりごま	小さじ1
・剣崎なんば粉	少々

A

<作り方>

- ① 大根は拍子木切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 大根、キャベツ、にんじんは耐熱皿にのせ、ラップをかけて2分加熱する。
- ③ Aを合合わせて耐熱ボールに入れ、ラップをかけてレンジに30秒かける。
- ④ ③で②を和えて味をなじませる。



白山市の剣崎地区で古くから栽培されている伝承野菜の「剣崎なんば」は、ツヤのある赤色でさやは長細く、辛みの中に感じるほのかな甘みが特徴です。

白山市産の大根、キャベツ、にんじんなどの野菜を、「剣崎なんば」、にんにく、しょうがを合わせたピリ辛だれで和えれば、野菜が苦手なこどもたちもパクパク食べる人気メニューです。