

給食レシピ① ～江戸川区特産！小松菜を使った料理 主食編～

【小松菜じゃこふりかけ】

材料 (作りやすい分量)

小松菜 3株 (約200g)
じゃこ 大さじ3 (しらすに変更可)
いりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は、1cm程度に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、小松菜を炒める。しんなりしたら、じゃことごまを加えて、炒め合わせる。
- ③ 調味料を加えて味を調える。

【メモ】ごま油の香りが良く、ごはんがすすみます。小魚類は、カルシウムが多いので、すすんでとってほしい食材です。じゃこの塩分により、調味料は加減してください。



混ぜご飯にしても
おいしい！

【小松菜ごはん】

材料 (4人分)

ごはん 4ぜん
サラダ油 適量
たまご 2個
塩 ひとつまみ
みりん 小さじ1
小松菜 2株 (約130g)
塩 ひとつまみ
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は、茹でて冷水で冷ます。よくしぼり、1cm程度に切り調味料で和える。
- ② ボールにたまごを割り、調味料を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②で炒り卵を作る。
- ④ 炊きあがったごはん、①と③を加えて混ぜる。

【メモ】給食で定番の小松菜ごはんです。小松菜の緑色と炒り卵の黄色で見た目も鮮やかです。

