



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

な はな ほん
・菜の花…8本

からしじる ★辛子汁★

- ・だし汁……2分の1カップ
 - ・淡口しょうゆ……小さじ1
 - ・塩…小さじ半分
 - ・みりん…小さじ1
 - ・水溶き辛子…小さじ2～
- ↑お好みで大きじ1まで

つく かた 【作り方】

- ①菜の花は水につけて戻し、ひとつまみの塩を入れた熱湯で、30秒ほどゆでる。水にはとらず、平らなざるにあげて、うちわであおいで冷ます。
- ②冷めたら、小さめのバットに並べて入れ、ガーゼを上にかけて、その上から辛子汁をかけ、10分ほど味をふくませる。

きゅうしょく しょうかい
『給食だより』でご紹介したものよりも
ほんかくてき にほんりょうり
本格的な日本料理バージョンです。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：32キロカロリー

たんぱく質：1.6グラム

脂肪：0.0グラム

えんぶん
塩分：1.8グラム