



学校給食レシピ



わけぎあえ

わけぎを酢みそで和えた香川県の春を告げる郷土料理の一つです。

作り方

材料（4人分）

- | | | |
|---------|----------|--------|
| ・わけぎ | 中2株（30g） | |
| ・キャベツ | 葉大1枚 | |
| ・ほうれんそう | 小1株 | |
| ・きゅうり | 1/5本 | |
| ・白てんぷら | 40g | |
| A | ・ゆず果汁 | 小さじ1/2 |
| | ・白みそ | 大さじ1 |
| | ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| | ・みりん | 小さじ1 |
| | ・穀物酢 | 小さじ1 |

作り方

- ① 材料を切る。
わけぎ、ほうれんそう…1cm幅 きゅうり…輪切り
キャベツ…短冊切り 白てんぷら…5mm幅
- ② 湯を沸かし、①をゆで、水をよくきって冷やしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、電子レンジで10秒ずつ加熱する。
アルコールがとび、砂糖が溶けるまでよく混ぜながら、様子を見て繰り返す。※こげやすいので注意。
- ④ ②と③をよく和えて完成。

※給食では食べやすいようにゆず果汁を加えています。