



学校給食レシピ



食べて菜のごま酢あえ

食べて菜とは「さぬきな」と「小松菜」をかけあわせた香川県生まれの野菜です。「みんなに食べてほしい」という願いと讃岐の方言をかけて名付けられました。

材料（4人分）

・食べて菜	30g	
・にんじん	中1/6本	
・きゅうり	1本	
・もやし	80g	
A	・すり白ごま	小さじ2
	・砂糖	小さじ2強
	・濃口しょうゆ	小さじ1弱
	・りんご酢	小さじ2
	・油	小さじ1

作り方

- ① 材料を切る。
食べて菜…2cm幅
にんじん…千切り
きゅうり…輪切り
- ② ①ともやしをさっとゆで、水気をきって冷ます。
- ③ 合わせた調味料Aを③に加えてあえる。

※食べて菜は小松菜を代用してもよい。