

12月の給食献立より



- 麦ごはん
- 牛乳
- チヌだんごと野菜のみそ煮
- まんばのごまドレッシングあえ
- チーズ

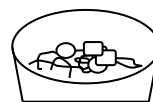


まんばのごまドレッシングあえ

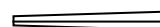
チーズ



麦ごはん



チヌだんごと野菜のみそ煮



まんばのごまドレッシングあえ (4人分)

材 料		分 量
ハム		4 枚
まんば		2 0 0 g
もやし		1 5 0 g
にんじん		1 / 5 本
ドレッシング	いりごま	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	小さじ 2



(作り方)

- ① まんばは、ゆでて水にとる。水気をよくきり、1cm幅に切る。
- ② にんじんはせん切りにして、もやしと一緒にゆでて、冷ます。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ ごまと調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ゆでた野菜とハムをドレッシングであえる。

霜の降りる真冬も芽がでる、元気な野菜!! 「まんば」

「まんば」は、香川県の伝統野菜です。同じ野菜なのに、地域によって呼び名が変わります。東讃地域では「まんば(万葉)」、西讃地域では「ひゃっか」とも呼ばれます。どちらの呼び名も、次々芽をふき、たくさんの量がとれることに由来しています。

まんばは、「まんばのけんちゃん」という郷土料理があるように、香川県の人には、知らない人がいないくらい馴染みの深い野菜です。

学校給食では、「まんばのけんちゃん」だけでなく、サラダやあえものにして、子どもたちにも食べやすく工夫しています。ご家庭でも、まんばを使った料理のレパートリーを、広げてみてはいかがでしょうか。



参考:「うちの郷土料理」農林水産省

レシピ提供: 高松市学校給食研究会