

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬



調理時間
10分

甘みがあっておいしい地場野菜

オータムポエムのおひたし

材料(4人分)

旬 オータムポエム	80g
○キャベツ	60g
○もやし	80g
○みりん	小さじ2/3
○薄口しょうゆ	大さじ2/3

作り方

1. キャベツを太めの千切り、オータムポエムを2cm程度に切る。
2. 野菜を茹でて、水気を切る。
3. 煮切ったみりんと薄口しょうゆで合える。

一人分 17 kcal
たんぱく質 1.6g 脂質 0.1g

茎の部分がアスパラガスに似た風味と甘さがあることから、別名「アスパラ菜」とも呼ばれます。ビタミンA・C、鉄分を多く含み、青物野菜が減る冬場に旬を迎えることから、冬の貴重な栄養源といえます。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬



調理時間
10分

食卓の彩りに一品

オータムポエムのツナ和え

材料(4人分)

旬 オータムポエム	140g
○にんじん	35g (1/3本)
○もやし	60g
○しょうゆ	大さじ1/2
○みりん	小さじ2/3
○ツナ缶	1/2缶

作り方

1. オータムポエムは2cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
2. 1ともやしを茹でて、水気を切る。
3. しょうゆとみりんは煮切り、冷ます。
4. 2に3とツナ缶を加えて和える。

一人分 43 kcal
たんぱく質 3.5g 脂質 1.9g

子どもが大好きなツナは、オータムポエムとも相性抜群！和え物にツナの缶詰が入ると、食べ物の3色（赤・黄・緑）が揃って栄養バランスが調います。簡単便利なツナ和えは朝ごはんにもぴったりです！



食の循環イメージキャラクター
めぐる