

芋秩給食を家庭でも 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!!

秋

調理時間
20分



かきもとの伝統料理といえばこれ!

かきあえなます

材料(4人分)

●かきのもと	30g	A	○みりん	4g
○酢	適宜		○しょうゆ	12g
○つきこんにゃく	50g		○砂糖	10g
○れんこん	80g		○酢	6g
○きゅうり	40g		○練りゴマ	10g
○にんじん	30g		○白すりごま	10g

作り方

1. かきもとははなびらだけ、酢を入れたお湯でさっとゆでる。
2. つきこんにゃくは下ゆでしておく。
3. れんこんは薄いイチョウ切りにして、酢水にさらし、酢と砂糖で煮る。
4. にんじんは細切りにして茹でて、きゅうりは薄切りにして塩でもむ。どちらも水気をよく切っておく。
5. ボウルに1~4、Aを加えて混ぜ合わせる。

一人分 72 kcal
たんぱく質 2.1g 脂質 3.3g

かきもとの語源は「昔は垣根(カキネ)の根元(ネモト)に植えていたから」など諸説あります。また同じ品種でも、食べてみたら思いのほか美味しかったため「おもいのほか」と呼ぶ地域もあります。



食の循環イメージキャラクター
めぐる