

2月のおすすめメニュー(小学校 21日、中学校 22日) ☆三

- ・牛乳 ・小松菜とじゃこのごはん
- ・さばのお茶風味揚げ
- ・静岡レタスの磯香和え
- ・静岡野菜の味噌豆乳汁 ・はるみ

小学校は21日、中学校は22日に「ふじっぴー給食」を実施しました。今年のテーマ食材は「さば」と「レタス」です。静岡県のレタス生産量は全国6位。とくに冬場の産地として有名です。生で食べることが多いレタスは給食での登場回数が少ないのですが、今回は茹でて和え物にしました。シャキシャキとしたレタスの食感が残る和え物は子どもたちにも好評でした。

ふじっぴー給食



「静岡レタスの磯香和え」(4人分) レシピを紹介!

【材料】

レタス	150g
ほうれん草	50g
もやし	50g
人参	30g
しょうゆ	大さじ1
焼き海苔	1/2枚

(作り方)

- ① レタスは一口大に、人参は千切りにする。
- ② レタス、人参、もやしをそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ③ ほうれん草は茹でて水にさらし、水分を絞って3cmに切る。
- ④ 野菜を混ぜ合わせ、しょうゆで和える。
- ⑤ 焼き海苔を刻み、④を和える。

レタスはシャキシャキ感が残るように、さっと茹でましょう。

お店に行ったら、静岡県産の美味しいレタスを探してみてね!

