

# 【学校給食レシピ紹介】

2017年5月掲載

レシピ名	木の芽あえ
エネルギー(1人分)	30 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>いか(短冊) . . . . . 40g</p> <p>たけのこ . . . . . 120g</p> <p>米ぬか . . . . . 適量</p> <p>上白糖 . . . . . 小さじ1</p> <p>うす口しょうゆ . . . . . 小さじ1~2</p> <p>食塩 . . . . . 少々</p> <p>さんしょう . . . . . 1g</p> <p>白みそ . . . . . 大さじ1</p> <p>上白糖 . . . . . 小さじ1</p> <p>みりん . . . . . 小さじ1</p> <p>食塩 . . . . . 少々</p> <p style="text-align: right;">} (A) たけのこ味付け用</p> <p style="text-align: right;">} (B)</p>
作り方	<p>① たけのこは皮付きのまま米ぬかを加えてゆで、あく抜きをする。</p> <p>② ①の粗熱がとれたら皮をむき、1 cmくらいの角切りにして、(A)の調味料で煮る。いかは固くなり過ぎないようにさっと茹でる。</p> <p>③ さんしょうは軸をとり、細かく刻んですり鉢ですり、(B)の調味料と混ぜ合わせて木の芽みそを作る。</p> <p>④ ②を冷まして、③で和える。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>木の芽はさんしょうの若芽のことです。</p> <p>旬のたけのこやいかを木の芽みそで和えた春におすすめのメニューです。</p> <p>この時期にしか味わえないたけのこの食感やさんしょうの香りなどを楽しんでくださいね！</p>

