

# 作ってみませんか！

30年度 第9号

## 給食の味！

伊佐市立学校給食センター

H31年1月31日(木)実施

### 水田ごぼうのナッツ和え

<材料> 4人分 <切り方>

水田ごぼう	88g	細千切り
にんじん	40g	細千切り
きゅうり	60g	輪切り
カーネルコーン	48g	
八割アーモンド	16g	
米みそ	20g	
本みりん	4g	
マヨネーズ	24g	

<作り方>

1. 野菜はボイルして冷やして、水気を絞る。
2. アーモンドは乾煎りする。
3. 調味料を混ぜ合わせる。
4. 1・2・3を混ぜ合わせ出来上がり！



### 水田ごぼうについて

水田ごぼうは、水田を深く耕して栽培します。水田の中で約30cm~40cmぐらいに成長します。畑でつくるごぼうよりも短く、色が白いのが特徴です。また、柔らかくて香りも豊かです。

伊佐市では平成15年から水田での栽培がはじまりました。給食でも1月~3月にかけて使われます。煮物や汁ものを始め、サラダにも使用します。柔らかいので調理もしやすく、ごぼうの香りが料理によく溶け込みます。

### アーモンドについて

アーモンドはビタミンEが豊富で、これは、活性酸素による体細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があります。また、不溶性食物繊維は整腸作用があります。

水田ごぼうのナッツ和えは、水田ごぼうの香りとナッツの食感がアクセントになる子どもたちにも人気のメニューです！