

作ってみませんか！ 給食の味！

令和5年度 第11号
伊佐市立学校給食センター

～令和6年 3月6日(水) 実施～

おしんこ(漬物)十ムル



材料 (4人分)

つぼ漬け……………100g(汁ごと入れてOK)

大根(太千切り)……………150g

きゅうり(太千切り)……………150g

★調味料

三温糖……………大さじ1

酢……………大さじ1

薄口しょうゆ……………大さじ2

ごま油……………小さじ1



子ども達に人気の「おしんこ十ムル」。

鹿児島県産のつぼ漬けを使い、大根ときゅうりで和えました。仕上げに入れる、ごま油の香りが食欲をそそる一品です。

つぼ漬けとは、干し大根を醤油漬にしたもので、鹿児島県などの南九州で伝統のある漬物です。粒が小さく、パリパリとした歯ごたえが特徴で、今では全国的に流通している漬物です。

子ども達が苦手な野菜でも、漬物類を混ぜるだけでも食べやすい一品になります。ぜひご家庭で作られてみてください。

＜作り方＞

- ① 大根、きゅうりをさっとボイルする。
- ② 野菜を冷まし、粗熱を取る。水気をきっておく。
- ③ ボールに野菜とつぼ漬けを入れる。
- ④ ★の調味料を入れて味を整える。
- ⑤ できあがり！