

ひのな漬け



☆材料（1人分）

😊 ひのな	25g
塩	少々(茹でる湯の1.0%量を加える)
★ うすくちしょうゆ	小さじ1/4強(1.7g)
☆ 酒	少々(0.3g)
☆ さとう	少々(0.4g)
米酢	小さじ1/5弱(0.9g)
ごま	0.8g

POINT

給食では、衛生管理マニュアルに基づき、加熱調理をしています。塩茹でをし、歯ごたえよく仕上げました。ごはんがすすむ一品です。

11月 第2回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



☆つくり方

- ① ひのなは、根と葉に分けて3mm幅に切っておく。
- ② ☆の調味料をひと煮たちさせ、冷ましておく。
- ③ ごまは、煎って冷ましておく。
- ④ ①のひのなを根と葉に分けてさっと茹でる。
(茹でる湯に対して1.0%の塩を加える)
- ⑤ ④が冷めたら、②の調味料、米酢、③のごまで和えて完成。