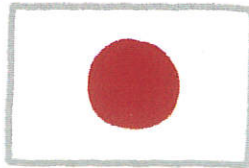


令和5年度学校給食週間 3日目



日本 “菜めし”



作り方

- ① 大和まな…2 cm幅に切る
にんじん…細切り
ツナ…軽く油をきる
- ② 材料を全て炊飯窯に入れ、炊きあげる。

材料(4人前)

ごはん … 4人前

大和まな … 1束

※小松菜でも代用できます。

にんじん … 中1/4本

ツナ … 1缶

酒 … 小さじ1

砂糖 … 小さじ1

みりん … 小さじ2

しょうゆ … 大さじ1

大和の伝統野菜～大和まな～

大和まなは、アブラナ科の野菜で、昔は種から油をとるために作られていました。

葉の形は大根の葉に似ていて、濃い緑色でやわらかく、甘みがあるのが特徴です。今ではスーパーなどでも売られていて、炒め物やおひたしなどで食べることも多くなり、親しみやすい大和野菜です。旬は冬で、収穫時期は11月から2月です。

