

ふるさと給食メニューの紹介

美方大納言小豆のごはん／ツバスの照り焼き
紅白なます／ふるさと野菜と白玉だんごの汁



作り方

- ① 小豆をゆで、ゆで汁と小豆を分けておく。
- ② 炊飯釜に、洗った米、小豆、ゆで汁、水、食塩を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、黒ゴマを加え混ぜる。

美方大納言小豆のごはん

【材料】(1人分)

精白米	65g
美方大納言小豆	6g
食塩	0.2g
黒ゴマ	0.4g

給食センターからひとこと

小正月にあずき粥を食べる習わしにちなんで、香美町産の美方大納言を使用した小豆ごはん。主菜は香住産のツバスを使用しました。

白玉だんご汁は子どもたちに人気のある料理なので、そこにたくさんの野菜を使用して、香美町産の野菜がおいしく食べられる料理にしました。

また、彩りと味のバランスを考えて、副菜を紅白なますにしました。

