１月号 COOK！とん♪トン♪

「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪
ぜひご家庭でも作ってみませんか？

今月は、**野菜を使った和え物**を紹介するとん♪野菜は風邪予防が期待できるビタミンが多いトン♪

○小松菜の和え物○

【材料　５人分】
・小松菜・・・・・・・90g(３束)
・もやし・・・・・・・60g(1/3 袋)
・にんじん・・・・・30g(1/7本)
・きゅうり・・・・・70g(1/2 本)
・ツナフレーク・・15g(1/3 缶)

☆しょう油・・・大さじ 1/2
☆酢・・・・・・・・大さじ 1/2
☆砂糖・・・・・・大さじ1
☆すりごま・・・大さじ 1/2
☆ねりごま・・・大さじ2
☆ごま油・・・・・小さじ 1/2
☆塩・・・・・・・・・1つまみ(少々)

【作り方】
① ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
② 小松菜はざく切り、にんじんは細せん切り、きゅうりは輪切りに切る。
③ 小松菜、もやし、にんじんは、軽くボイル後、水気を切って冷ましておく。
④ ③ときゅうり、ツナを☆の調味料で和える。

読谷村でも小松菜がたくさん収穫できるトン♪ぜひ、村産小松菜で作ってほしいトン♪

○白和え○

【材料　５人分】
・にんじん・・・・・・・・20g(1/8本)
・冷凍いんげん・・・・40g
・切りこんにゃく・・・40g(1/6 袋)
・木綿豆腐・・・・・・・・150g
・ツナフレーク・・・・・25g(1/2 缶)

☆白みそ・・・・・大さじ1
☆ねりごま・・・小さじ1
☆すりごま・・・小さじ1
☆砂糖・・・・・・小さじ1
☆しょう油・・・小さじ 1/4

「白和え」は、豆腐と野菜を白みそで和えた料理のことトンね

【作り方】
① ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
② にんじんは細せん切り、冷凍いんげんは食べやすい大きさに切り、軽くゆでた後、水気を切って冷ましておく。
③ 豆腐、こんにゃくはそれぞれ茹で、水気を切って冷ましておく。
④ ②③と、ツナを☆の調味料で和える。