



「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？



今日は、これから旬をおかえる作物と行事食を紹介するとん♪

○きゅうりとパインのあえもの○



【材料 2人分】

- ・きゅうり…1/3本 ・塩もみ用塩…適量
- ・パイン缶…50g(スライスパインだと2~3枚)
- ・パイン缶の汁…大さじ2
- ・酢…小さじ1/3 砂糖…小さじ1 塩…一つまみ

【作り方】

- ① きゅうりは薄切りにし、塩もみし汁気を絞る
- ② パインは一口大に切る
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①~③を合わせて、冷蔵庫を冷やす。



パイン缶の汁を使って
作れるとん

○あまがし○



【材料 5人分】

- ・小豆…150g(1カップ) ・押し麦…90g
- ・黒糖…150g ・★水…200ml(1カップ)
- ・●水…1.4ℓ(7カップ)

【作り方】

- ① 小豆は洗って5じかんくらい水につけておく
- ② 押し麦は洗ってざるにあげ、水気をきっておく
- ③ 黒糖に★の分量の水を入れて火にかけ、あくが出てきたらとる。
- ④ 鍋に小豆を入れて強火にかけ、煮立ったら煮汁をこぼす。
- ⑤ 新たに●の分量の水を加え、一時間程度ゆっくり煮る。
- ⑥ 小豆が柔らかくなったら押し麦を入れ、さらに30分くらい弱火で煮る。
- ⑦ 汁にとろみが出てきたら、③と塩を加え、10分くらい煮て甘みをしみこませて、完成。

旧暦の5月5日の「グングワチグニチ」にはあまがしを食べるとん。菖蒲の葉で匙を作ったとん。

これからやってくる夏に向けて、健康に過ごせるようにとの思いが込められてるとん。

