



「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、読谷村の特産品「紅芋」と「あかね芋」を使った料理を紹介するとん♪

○2 色芋のサラダ○



【材料 5 人分】

- ・ツナ…20g
- ・あかね芋……100g
- ・紅芋……100g
- ・人参……20g
- ・きゅうり……50g
- ・ヨーグルト……小さじ1
- ・マヨネーズ……大さじ3
- ・さとう…大さじ1と 1/2
- ・酢……小さじ 1/2
- ・こしょう……少々

【作り方】

- ① あかね芋・紅芋・人参は洗って皮をむき、芋は 1 cm角・人参は、いちよう切りにした後、茹でて冷ましておく。(レンジで火をとすこともできます♪)
- ② きゅうりは、皮をむき半月切りにする。
- ③ ツナと、①②の食材を☆の調味料で混ぜ合わせる。

芋類には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれているトンね〜💡💡💡



○2 色芋ごはん○



【材料 5 名分】

- ・米……3 合
- ・豚肉……80g
- ・あかね芋…50g
- ・紅芋……80g
- ・人参……60g
- ・油揚げ……20g
- ・干し椎茸…5g

- ☆醤油……大さじ2
- ☆みりん…大さじ2
- ☆酒……大さじ2
- ☆塩……小さじ1
- ☆水またはだし汁…約650cc

【作り方】

- ① 米は洗米後、水に浸漬しておく。
- ② 豚肉は、0.8 角程度に切る(食べやすい大きさで)。
- ③ あかね芋、紅芋、人参は洗って、皮をむき、芋は 1 cm角、人参は 0.8 角程度に切る。
- ④ 油揚げは、お湯等で油抜き後、粗みじん切りにする。
- ⑤ 干しいたけは、水で戻し後、粗みじん切りにする。
- ⑥ 炊飯器に①を入れ、3 合の目盛りまで水または、だし汁を加え、その後、☆印の調味料を入れる。
- ⑦ ⑥に②③④⑤の食材を入れて炊飯する。



さつま芋でもでも美味しくできるとん♪