

竹ちゃんのおすすめ料理

(3 月)

つくってみてね!



【料理名】 食育の日献立

ごはん 牛乳 ししゃものごまだれ かおりあえ たけはらっこ汁


【コメント】

給食では、食育の日(毎月 19 日)にちなんで、和食の献立を取り入れています。

和食は、ごはんを中心に多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の良さを伝えていきましょう。

作ってみませんか! ?

ししゃものごまだれ

食品名	分量 (4人分)	作り方
ししゃも	8 尾	① ししゃもを焼く。 ② かっこの中の調味料をひと煮立ちさせてたれを作り、ししゃもにかけ、白ごまをふる。  <p>どんな魚にもよくあうたれですよ。</p>
白ごま	小さじ1	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	大さじ1	