

# 菜の花和え



## 材料名（4人分）g

- ・ 菜の花 中3株
  - ・ 小松菜 中7株
  - ・ きゅうり 中1/3
  - ・ 人参 中1/10本
  - ・ チリメン 8g
  - ・ 醤油 小さじ1 1/4
  - ・ 三温糖 小さじ2/3
  - ・ みりん 小さじ2/3
  - ・ 特濃酢 小さじ3/4
  - ・ ゆず胡椒 少々
- } A

## 作り方

菜の花・小松菜は2cm幅、人参は細い千切りにし軽くボイルする。胡瓜は千切りにする  
チリメンは乾煎りし、粗熱をとる  
水気を切り、冷却した野菜にチリメンとAの調味料を和える。

和え物



## ひとくちメモ

菜の花は沖縄ではあまり馴染みのない野菜ですが、季節感を感じてもらうために春先の献立として取り入れています。  
給食センターでは衛生管理の面から、野菜は和え物用も全て1度加熱してから使用していますが、ご家庭で調理される場合はきゅうりの加熱は必要ありません。

