

料理名	♥ <sup>そざい</sup> 素材をまるごとまぜまぜごはん♥	
材料名	数量(4人分)	作り方
○だいこんの葉	1本分	① だいこん、にんじんをしっかり洗い、だいこんの葉、だいこん、にんじんの皮を用意する。 ② 上の3つの食材を粗めのみじん切りにする。 ③ フライパンにごま油を入れ、だいこんの皮から炒める。 ④ だいこんの皮がしんなりしてきたら、だいこんの葉、にんじんの皮を加え、さらに炒める。 ⑤ 全体的にしんなりしてきたら、だしの素、砂糖、しょうゆを加え、炒める。 ⑥ 火を止め、しらすを加え、混ぜる。 ⑦ 出来上がったら、ごはんに入れさっくり混ぜたら完備 (この日の献立は、けんちん汁、だいこんの浅漬!! 作り置きににんじんの金平をつくりました♪)
○だいこんの皮	1/2個分	
○にんじんの皮	2本分	
○しらす	80~100g	
○米	2合	
ごま油	大きじ1	
だしの素	4g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大きじ1	
備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>		
	<p>生産者さんが一生懸命作ってくれたお野菜をまるごと食べられないか…という気持ちから作り出したメニューです! どんなに素敵な三ツ星レストランも、みんなでワイワイ楽しく食べる!</p> <p>学校給食には敵わないと思っています!!</p> <p>お友達とケンカをしてしまった子も、先生に怒られへこんでいる子も、なんとなくやる気が出ない子も、美味しい給食を食べ、みんなで笑っていると元気になってしまう♥給食にはそんなパワーがあります♥</p> <p>子どもたちの未来が、給食の時間が、いつまでも幸せに満ち溢れていますように…♥</p>	
	○かながわ産食材です。	