



『ぬたあえ』



●材料 分量（4人分）

イカ細切り	50g	
（イカそうめんでも代用可）		
料理酒	適量	
キャベツ	100g	
青ねぎ	40g	
わかめ	20g	
（乾燥わかめの場合小さじ2）		
A	白みそ	15g（大さじ1弱）
	塩	少々
	砂糖	9g（大さじ1）
	酢	9g（小さじ2弱）

●作り方

1. イカ細切りは、料理酒を入れた熱湯にくぐらせ、臭みをとる。
2. 材料を食べやすい大きさに切って、さっと茹でる。
3. 茹でた材料の水分を切っておく。
4. Aを混ぜて、酢みそを作る。
5. 冷ました材料にAを混ぜたらできあがり♪

●一口メモ

学校給食では、年に数回、酢みそを使った和え物を出しています。子供たちにとっては食べ慣れない味かもしれませんが、ご家庭でもためしてみませんか？

●学校給食献立例

福岡県にちなんだ献立



- ・かしわごはん
- ・さわらのゴマ煮
- ・ぬたあえ
- ・だぶ汁
- ・牛乳



ぬたあえは、茹でたわけぎや博多ねぎなどを酢みそで和えた郷土料理です。



水巻町学校給食レシピ