



春の気分を先どり ナバナごはん

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約**320**kcal

【材料】(4人分)

ナバナ…55g	卵…1個
ダイコン…70g	塩…少々
米…1 $\frac{3}{4}$ 合	サラダ油…小さじ $\frac{1}{2}$
大麦… $\frac{1}{4}$ 合	炊き込みワカメの素…4g

合せて2合

【作り方】

- ①ダイコンは皮をむき、1cm角のさいの目切りに。
- ②米と大麦は洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れて30分ほど浸けておく。①のダイコンを加えて炊く。
- ③塩を加えた湯(分量外)でナバナをゆで、冷水に取る。水気をよく切ってから1.5cmの長さに切る。
- ④卵をボウルに割り入れ、塩を加えてよく溶きほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れて炒り卵を作る。
- ⑤炊き上がったごはんに、炊き込みワカメの素、ナバナ、炒り卵を加えて、さっくり混ぜる。

👉 アレンジのポイント!

ダイコンをプラス
ダイコンのみずみずしさも楽しみましょう

アレンジのもとにした学校給食「菜の花ごはん」



ナバナは春を告げる野菜と言われます。花が開く前のつぼみと茎と葉を食べます。つぼみはミカンの4倍のビタミンCを含み、風邪予防になります。また、鉄分と食物繊維も多く含まれます。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会