

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

三芳産里芋の ウメエ～サラダ

1人分の栄養価

- ・エネルギー：22kcal
- ・たんぱく質：1.0g
- ・食物繊維：0.9g
- ・鉄：0.2mg



梅の香りが爽やかに香ります。

材料	分量 (4人分)	目安量 [皮などを除いた重さ]	下ごしらえ
里芋	120g	2~3個	1.5cm さいの目切り
食塩	適量		茹で塩 (茹で湯に対して 0.8% 添加)
ドレッシング	酒	4.5g	小さじ1弱
	しょうゆ	4.5g	小さじ2/3強
	赤しそふりかけ	0.2g	少々
	乾燥カリカリ梅	0.95g	
塩昆布	4.0g		そのまま
乾燥カリカリ梅	0.6g		そのまま
白いりごま	1.0g		合わせてから炒り、粗熱をとる
糸削り節	0.8g	1/2~1/3 パック	

から炒りをするとうま味がたち、香ばしくなります。時間がない場合はから炒りせずに、そのまま③で和えて構いません。

①里芋を食塩を加えた湯で茹でる。

(給食では作業上、つぶすことができなかったため、さいの目切りですが、ご家庭ではつぶしてもおいしく出来上がります。)

②【ドレッシング作り】

酒・しょうゆ・赤しそふりかけ・カリカリ梅を
電子レンジ対応容器に入れて加熱 (600W・10秒)

吹きこぼれ&ヤケド
に注意!

③塩昆布・カリカリ梅・から炒りした白いりごまと糸削り節を、和える。

④全体になじんできたら、完成!

給食レシピコンクールで「さっぱり梅味がウメエ~で賞」に選ばれた料理です。応募レシピでは、里芋をつぶしてねっとりした食感と梅のドレッシングで和えたサラダでしたが、給食ではつぶすことができないため、さいの目切りで提供しました。さいの目で作っても、つぶして作っても、里芋の食感の違いがありおいしく召し上がっていただけるかと思えます。

