

白菜の磯香和え

材料（4人分）	分量	下処理
はくさい	1 枚	1cm幅に切る
にんじん	1/4 本	千切り
もやし	70 g	約1/3袋
かつお節	約1.5 g	約1/2袋
きざみ海苔	約1 g	焼き海苔1枚約3g
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
酒	小さじ1	調味料
みりん	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- 1 野菜を全て茹で、水けを切って冷ましておく。
- 2 調味料を合わせ火にかけ、冷ましておく。
- 3 1の野菜と2の調味料をよく和える。
- 4 きざみ海苔、かつお節を入れてよく和える。
- 5 最後にごま油を入れ、よく混ぜる。

白菜の他にキャベツや小松菜、ほうれん草などいろいろな野菜で作ることができる料理です。

かつお節と海苔のおかげで少ない調味料でもおいしくいただけます。また、ごま油が入ることで食欲をかきたてる香りがします。千葉県は海苔の産地であることから、毎月19日の「食育の日」や「ちばの食育月間」である11月などに海苔を使った献立がよく登場します。



キャベツとたくあんの納豆和え

材料（4人分）	分量	下処理
キャベツ	2 枚	千切り
こまつな	2 株	2cm幅に切る
にんじん	1/4 本	千切り
たくあん(千切り)	25 g	
ひきわり納豆	30 g	
きざみ海苔	約1 g	焼き海苔1枚約3g
薄口しょうゆ	小さじ1/2	
白みそ	小さじ1/3	調味料
みりん	小さじ1/3	
ごま油	少々	
いりごま	小さじ1	からいりしておく

作り方

- 1 野菜を全て茹で、水けを切って冷ましておく。
- 2 調味料を合わせ火にかけ、冷ましておく。
- 3 1の野菜と2の調味料、たくあん、納豆をよく和える。
- 4 きざみ海苔、いりごまを入れてよく和える。
- 5 最後にごま油を入れ、よく混ぜる。



島根県松江市や北海道恵庭市などで人気の給食メニューとして紹介されています。君津市でも12月の給食に登場しました。お子さんの感想はいかがでしたでしょうか？

一皿で、野菜、大豆、海藻類、ごま と様々な食材を食べることができます。納豆のにおいも少なく、さっぱりとしています。