

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ 大根葉のおあえご飯
- ★ うの花の煮物
- ★ かまぼこ和え
- ★ 羽二重餅

[illegible]

《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・福井の郷土料理である「大根葉のおあえ」を混ぜご飯にしました。アレンジとして食べやすく、カルシウムの補給源としても重宝されるしらす干しを加えています。
- ・大根の葉は普段あまり食べる機会のない部分ですが、ビタミンEやベータカロテンが含まれています。
- ・おあえご飯の名の通り、刻んだ大根葉をご飯とよく混ぜていただきます。