

● 菊のおひたし

栄養成分 1人分

エネルギー 88kcal
たんぱく質 2.4g
カルシウム 26mg
食塩相当量 1.2g

材料 4人分

ほうれん草 1束
しめじ 1パック
食用菊 生20g程度

A

だし汁 2カップ(400ml)
うすくちしょうゆ 大さじ2

かつお節 少々



作り方

- 1 ほうれん草は水でよく洗います。しめじは石づきを切り落とし、ほぐします。
- 2 鍋に湯を沸かし、ほうれん草、しめじの順に茹でます。
- 3 ほうれん草は水で冷やし、水気を絞ってから2cm程度に切ります。しめじはざるにあげて水気を切ります。
- 4 食用菊は花びらを外し、軽く洗います。鍋に湯を沸かしてサッと茹でます。水で冷やし、絞って水気を切ります。
- 5 Aを合わせ、③のほうれん草としめじ、④の茹でた菊をほぐして加え、混ぜ合わせます。
- 6 器に盛り付けて、かつお節をふんわりとのせます。

レシビ考案者

兵庫県立東はりま
特別支援学校
栄養教諭

岡本智恵子先生

重陽の節句の定番メニューです。重陽の節句では、菊酒を飲んだり栗を食べる習慣があります。子どもたちは食用菊を食べたことがなかったのですが、だしをきかせたおひたしにすることで残さず食べてくれていました。かつお節を最後にのせることでうま味もさらに加わり、おいしくいただけます。