

給食レシピ



葉しょうがのふりかけ

碧南市は、愛知県で一番の葉しょうがの産地です。葉をつけたまま出荷するので、みずみずしく、さわやかな辛みと香りが特徴です。

◎材料 4人分

葉しょうが	・・・	10g	ツナ缶	・・・	40g
しらす干し	・・・	30g	たまねぎ	・・・	60本
青じそ	・・・	4g	とうもろこし缶	・・・	20g
白いりごま	・・・	2g			

【調味料】

砂糖	・・・	10g	しょうゆ	・・・	5g
酒	・・・	4g	みりん	・・・	4g

◎作り方

- ①葉しょうがはみじん切り、たまねぎは5mm角切り、青じそは細切りにする。
- ②しらす干しに酒を振り、よく炒る。
- ③たまねぎ、ツナを入れて炒める。
- ④とうもろこし、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてよく炒める。
- ⑤葉しょうがを入れる。
- ⑥青じそ、白ごまを入れて仕上げる。