



烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 17



セッピー

ふきごはん

※平成22年4月14日の給食献立



ふき

大きな葉と細くて長い茎を持つふき、春の代表的な山菜のひとつです。

ふきの原産地は日本で、北海道から九州まで全国の山野に自生しています。冬に黄色の花を咲かせることから、冬黄（ふゆき）がたまってふきになったと言われます。

ふきの栄養は水分がほとんどですが、食物繊維が多く低カロリーな山菜で、カロチン、ビタミンB1、カリウム、カルシウム、ナトリウムを含みます。ふきの独特の香りは、せき止め、たん切りにも効果的です。

材料（1人分）

米	60 g	酒	2 g
ささみ	15 g	塩	0.5 g
薄口醤油（A）	1 g	薄口醤油	3 g
ふき	15 g		
にんじん	10 g		

作り方

ささみ・・・薄口醤油（A）を入れ、下味をつける

ふき・・・適当な大きさに切り洗って塩をまぶし、板ずりする

たっぷり沸騰した湯にそのままいれゆでる。ゆで終わったふきは

冷水に入れ、皮をむき 0.5 cm幅に切る

にんじん・・・千切り

- ① 米に酒・塩・醤油を加え、分量の水とささみ、ふき、にんじんをいれて炊く

ふきの断面図

