

学校給食のおすすめレシピ

菜の花のマヨピーナツ和え

【小学生4人分】

菜の花	40g
ブロッコリー	120g
ホールコーン缶詰	20g
*マヨネーズ	大さじ2
*醤油	少々
*上白糖	小さじ1/2
ピーナツ粉末	小さじ1
ピーナツ刻み	大さじ1



【作り方】

- ① 菜の花は2cm幅にカット。ブロッコリーは小房にわけて、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ② *の調味料を合わせる。野菜はしっかり水気を絞って、調味料と和える。ピーナツを加え、しっかり和える。

【ワンポイント】

今が旬の菜の花と千葉県の花ピーナツを使った、春の千産千消献立です。
菜の花は、からし和えやお浸しが一般的ですが、マヨネーズで和えると、菜の花の苦味も子供たちでも食べやすくなります。
菜の花以外でも、小松菜などでも代用ができます。
コーンを加えることで、菜の花が咲いたような見栄えの和え物になります。

