



「旬^{しゅん}の野菜 きく菜をおいしく食べよう！」



大阪市立田島南小学校 5 年

2025 年 1 月 30 日 2 月 6 日

★きく菜ののりあえ

材料 2 人分

きく菜	120g
しょうゆ	小さじ 1
さとう	小さじ 1/2
味つけのり	小 2 袋 ^{ふくろ} (4g)

- 味つけのりを韓国^{かんこく}のりにかえてもおいしい！
- すりごまを加えてもよいでしょう

〈作り方〉

- ① なべに湯をわかし、ため水でよく洗ったきく菜を、^{じく}軸の方から湯の中に入れて 10 秒ほどゆでる。
- ② 冷水にとり出して、水けをしぼり、^{ねもと}根元を切り、長さを 2cm ほどに切る。
- ③ ボウルにしょうゆとさとうを入れて^ま混ぜる。
②を入れてよく^ま混ぜ、味つけのりをちぎって入れて、よく^ま混ぜる。



きく菜のかおり、にがみを感じましたか？
おいしく感じたかな・・・

★きく菜のチヂミ風

材料 2 人分

きく菜	100g
あみえび ^{かんそう} （乾燥）	大さじ 1 (3g)
^{はくりきこ} 薄力粉	大さじ 4
^{とり} 鶏ガラスープのもと	小さじ 1
水	大さじ 2
ごま油	大さじ 1

- すりごまやチーズを加えてもおいしいですよ！
- あみえびの代わりに、^{ふたにく}豚肉やひき肉を加えてもよいですよ
- 1 枚に焼いて、切り分けてみんなで食べるのもいいね

〈作り方〉

- ① ため水でよく洗ったきく菜の^{ねもと}根元を切り、長さを 2～3cm に切る。
- ② ボウルに^{はくりきこ}薄力粉、^{とり}鶏ガラスープのもと、水を入れてよく^ま混ぜ、①とあみえびを入れてよく^ま混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れてあたため、②を 4 つに丸くおき、弱めの中火でふたをして 3 分、うら返してふたをしないで 3 分ほど焼く。

