

萩の花ごはん



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主食	精白米	60	枝豆は色よくゆでておく。 洗った米と米粒麦に赤ワインと塩を入れ、水加減し、ゆであずきを入れて炊く。 炊きあがったら、 を混ぜる。
	米粒麦	6	
	赤ワイン	4	
	塩	0.66	
	ゆであずき	8	
	枝豆(むき)	10	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
264kcal	6.1g	1.5g	0.7g	14mg	1.0mg	3μgRE	0.10mg	0.03mg	3mg	2.5g	27mg	1.1mg

自慢するところ・人気のあるところ（新旭町、高島町）

秋になると、赤紫の小さな花をつけた可憐な萩が風にゆれます。赤ワインを使い、ごはん全体を萩の花にみたく、枝豆で葉っぱをイメージすることでいどりがよくなります。中でも極だつ小花を小豆で強調しています。萩の花ごはんの紹介とともに、秋の七草(ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ)についても知らせています。

豆類は摂取しにくい食品群のひとつでもあります。食物繊維たっぷりのあっさりした味付けの萩の花ごはんは、塩味を効かせ気味にするのがポイントです。