

みぶなのおひたし

(平成18年度殿田小学校3年生)
～総合学習『日吉特産 壬生菜料理』より～

材料／2人分

みぶな	1/2袋
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1/3
いいごま	大さじ1

作り方

- ① みぶなを水で洗い、お湯でさっとゆがく。
- ② しぼって水を切ったみぶなの根を切り、2cmくらいの長さに切る。
- ③ さとう、ごま、しょうゆで和える。



このメニューで
とれる野菜の量

50g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.28

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



みぶなのハム巻き

(平成18年度殿田小学校3年生)
～総合学習「日吉特産 壬生菜料理」より～

材料 / 2人分

みぶな	1/2袋
ハム	4枚
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
{ 塩	ひとつまみ
{ しょう	適量

作り方

- ① 洗ったみぶなをゆでる。
- ② しんなりしたら水に少しつけてさっと取り出し、しぼる。
- ③ たてに細く切った玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ④ みぶなを3cmほどに切る。
- ⑤ 半分に切ったハムにみぶなと玉ねぎを巻き、つまようじをさす。
- ⑥ フライパンに油をひいて並べ、焼き色がついたらできあがり！



このメニューで
とれる野菜の量

75g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.45

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



みぶなとだいこんのシャキカリサラダ

(平成18年度殿田小学校3年生)

～総合学習「日吉特産 壬生菜料理」より～

材料／2人分

だいこん	200g
ベーコン	2枚
みぶな	1/2袋
卵	1個
バター	10g

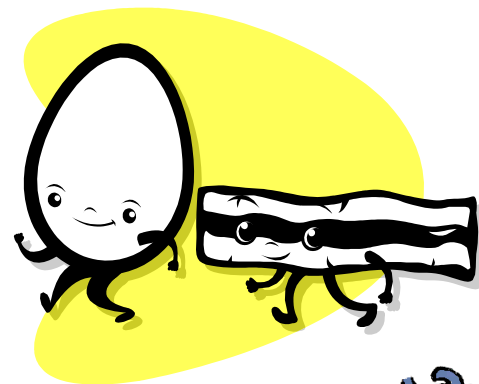
作り方

- ① だいこんを千切りにして、水にさらします。
- ② ベーコンを1cm長さに切り、バターでカリカリになるまで炒めます。
- ③ だいこんと、みぶなを3～4cmぐらいに切ってお皿に盛りつけます。
- ④ カリカリベーコンとバターを上からのせます。ゆで卵は切って飾り付けます。半熟卵をお皿に盛りつけてもいいです。



このメニューで
とれる野菜の量

150g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.46

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)

