

子どもたちに伝えたい滋賀の味 掲載メニュー

- <主食> アメノイオ御飯、子どもが喜ぶ黒豆寿し、たで寿司
しょうがとじゃこの混ぜご飯、美松寿司、日野菜入り鮭ちらし
- <主菜> 赤こんにゃくの牛肉巻き、赤こんにゃくとグリーンピース・コーンの卵とし
ゴリのじゅんじゅん、スジエビと大豆のかき揚げ、葉ごぼうの信田巻き
- <副菜> うどんとねぎのからし和え、かんぴょうとさといもの煮物、かんぴょうのごま和え
きらずまぶし、小かぶの即席漬け、下田なすの甘酢漬け
杉谷なすびを使った鶏ひき肉入り田楽、中主ずし
丁字麩のからし和え、ねごんぼう、やまいもの酢の物
- <汁物> いとこ煮、打ち豆汁、だんご汁
- <常備菜> 梅の木風ゆずみそ、エビ豆、コアユの山椒煮、くるみごぼう、古漬けなすの大豆煮
山田大根を使ったぜいたく煮
- <おやつ> いもねり、黒ごまプリン、こはく糖、ちまき、丁字麩ピザ、丁稚ようかん
にんじんゼリー、坊ちゃんかぼちゃ団子

* *

- <参考文献> つくってみよう 滋賀の味（滋賀の食文化研究会）
食べ伝えよう 滋賀の食材（滋賀の食文化研究会）
改訂調理用語辞典（社・全国調理師養成施設協会）
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版）

<写真提供> JAこうか

<写真撮影協力> 高辻悠月（成安造形大学）

<イラスト協力> 二杉花代 長岡あかり

<レシピ検討委員> 小島朝子 上田和子 柴田恵美子 赤松佐恵子 小澤恵子（順不同）

<食のシルバーパワー支援事業・実行委員>

浅井希栄子 市木圭子 稲岡眞理子 千田素子 長岡由里子 長瀬裕子