

ふるさと給食メニューの紹介

魚の木の芽焼き / うずらおでん

野菜サラダ / お魚ふいかけ



魚の木の芽焼き

【材料】(1人分)

魚の切り身	1切	} ㉠
白みそ	6g	
米みそ	1g	
みりん	1g	
水	2g	
木の芽	0.5g	

※魚は鱸(さわら)、鮭などが合います



作り方

- ① 魚の切り身にしっかり火が通るまで焼く(蒸してもよい)。
 - ② 木の芽をきざみ、㉠とよく混ぜ合わせる。
 - ③ ①に②をのせ、みそに少し焦げ目がつくくらい焼く。
- ★ ㉠に、ほうれん草を1人1gほど混ぜると、緑色が鮮やかになりきれいです。

給食センターからひとこと

給食センター裏の山椒の新芽をつんで、みそに混ぜました。子どもたちがいつも見かける場所にある葉が、料理の食材になる事を知ってほしい、旬を感じてほしい。そのような思いからこの献立としました。

安全でおいしい給食はもちろん、旬の食材なども多く取り入れ「生きた教材」となる給食をこれからも心をこめて作っていきたいと思っています。