

ふるさと給食を作ってみよう



本日は、ふるさと給食取組展・ふるさと給食試食会にお越しいただきありがとうございました。ふるさと給食の味はいかがだったでしょうか？教育委員会では、こどもたちが元気な学校生活をおくれるように、また健康に成長することができるようにと願いながら給食をつくっています。試食していただいた献立のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

スズキの米地みそフライ

<材料4人分>

スズキ（他の魚でもよい）	4切
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
【みそだれ】	
米地みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1強
酒	小さじ1
水	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1/2弱

<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうで軽く下味をつける。
- ② 小麦粉と水を混ぜ、バター液をつくる。下味をつけた魚に、バター液→パン粉の順で衣をつける。
- ③ 180度に熱した油で、魚を揚げる。
- ④ 小鍋またはフライパンなどに、水と片栗粉以外の【みそだれ】の調味料を入れ加熱する。
- ⑤ 水と片栗粉を混ぜ、④に加えてとろみをつけてたれを仕上げる。
- ⑥ 揚げた魚にみそだれをかける

ちくわと海藻のサラダ

<材料4人分>

海藻ミックス（乾燥）	5g
キャベツ	100g
にんじん	20g
ちくわ	30g
砂糖	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
サラダ油	少々

<作り方>

- ① キャベツは1×3cmくらいの短冊切り、にんじんは細切りにし、茹でて冷水に取り、水気を切る。
- ② 海藻ミックスは、水をはったボールに5分ほど浸して戻す。戻ったら水気を切る。
- ③ ちくわは3mmほどの輪切りにする。
- ④ 砂糖・うすくちしょうゆ・酢・サラダ油をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①～③を④で和える。

※野菜は、家庭にあるものを使用してください。