

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



京都市では平成 27 年度より、和食の推進を図ってきました。子どもたちが学校給食を通して、和食の良さに五感を使って触れ、伝統的な日本の食文化を味わってほしいと願っています。

そこで今月より、子どもたちが好む給食献立や是非ご家庭でもお試しいただきたい和食献立などのレシピを『京(みやこ):和(なごみ)だより』に載せてご家庭にお届けします。給食を話題にしなが、食卓を囲んでなごやかなひとときを是非、楽しんでください。

「さばのたつたあげ」

「さばのたつたあげ」は、子どもたちに人気の献立の一つです。しょうが・料理酒・しょうゆに 30 分ほど漬けて下味をつけてから、油で揚げます。

外はサクツとしていますが、中はふんわりとした食感が味わえます。香ばしい香りが食欲をそそり、魚が苦手な子どもも好んで食べる献立です。

給食では、今月から小麦アレルギーに対応して、衣に使う小麦粉を米粉に変更していますが、小麦粉でもサクサクしておいしく仕上がります。



＜材料 4 人分＞

- ・さば 4 切(200g)
- ・しょうが 1 かけ(8g)
- ・料理酒 小さじ1と1/2
- ・淡口しょうゆ 大さじ 1 弱
- ・米粉 大さじ1強
- ・片栗粉 大さじ3
- ・油(揚げ用) 適量

＜作り方＞

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② さばは、しょうが・料理酒・淡口しょうゆを合わせた調味液に 30 分ほどつける。
- ③ 米粉と片栗粉を混ぜ合わせ、衣をつくる。
- ④ ③をさばにまぶして 180℃の油で揚げる。

～できあがり～

来月は…「小松菜とゆばの煮びたし」と
「野菜の梅おかか」のレシピをお届けします。

