

東京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けします！

～10月の献立より～



「春巻」

春巻は、中国料理のひとつです。かつては立春のころに新芽を出す野菜を具材にし、皮で巻いたことから「春巻」と言われるようになりました。

一般的には豚肉を使うことが多いですが、給食では、まぐろフレークを使用しています。カリッと香ばしく揚げることで、パリパリとした春巻の皮の食感を楽しむことができます。

給食調理員さんが1本1本丁寧に巻いて作る春巻を子どもたちは毎年楽しみにしています。ぜひ、ご家庭でも給食の春巻をお試しください。



〈材料 4本分〉

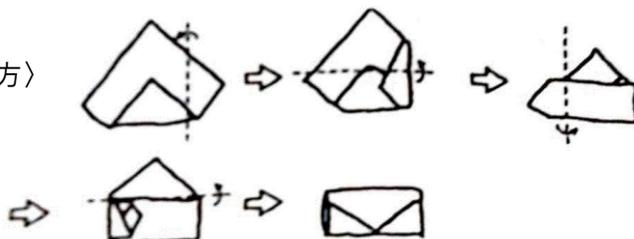
まぐろフレーク(油漬)	80g
たけのこ(水煮)	20g
干しいたけ	2g(1/2枚)
はるさめ	14g
片くり粉	小さじ1強
料理酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1/3
春巻の皮	4枚

小麦粉	小さじ1
水	小さじ1弱
(小麦粉の水どき用)	
油(揚げ用)	適量

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② もどしいたけとたけのこは短めのせん切りにする。
- ③ まぐろフレークは軽く油をきり、ほぐす。
- ④ はるさめは沸騰したたっぷりの湯にほぐしながら3分ほどつけた後、水洗いし、水きりをして切る。
- ⑤ 料理酒・オイスターソース・塩・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑥ ②③④・片くり粉を混ぜ合わせ、⑤で味つけし、具を作る。
- ⑦ 1人当たり約36g(カレースプーン1杯程度)を目安に春巻の皮の手前に具を置き、下の巻き方のようにつつみ、巻き終わりを水どきの小麦粉をつけて閉じる。
- ⑧ 170℃の油で揚げる。

〈巻き方〉



来月は…「じゃがいものピリカラいため」と「沢煮椀」のレシピをお届けします。

