



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～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て、小麦粉で薄い皮を作り、この皮で巻いたことから「春巻」と言われるようになりました。

豚肉やえび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。〈作り方〉の図にある巻き方をする事で、両面むらなくきれいに揚げることができます。あまりきつく巻かず、ふわっとするくらいの方が皮がパリッと揚げられます。

ご家庭でも、給食の春巻をお試ください。



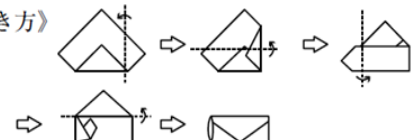
〈材料 4本分〉

まぐろフレーク(油漬)	80g
たけのこ(水煮)	20g
干しいたけ	2.5g(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
油	適量

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどし、短めのせん切りにする。
- ② 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 はるさめは沸とう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・しょうゆを合わせた調味液を作る。
- ⑥ ①②③④・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(大さじ山盛り1杯程度)を春巻の皮でつつみ、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…「厚あげのふきよせ煮」と
「ひじきと野菜のいためナムル」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

