

さい
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「さけの野菜あんかけ」

揚げたさけに、彩りのよい野菜あんをたっぷりかけた献立です。魚と一緒に野菜も食べられるので栄養のバランスもよくなります。また、「あん」をかけることで、温かく食べることができます。さけ以外の魚でもできます。野菜あんはきのこやはくさいなど季節の野菜を加えて、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

～さけのからあげ～

・さけ(生)	200g(1人50g)
・料理酒	大さじ1
・塩	少々
・米粉	大さじ2
・片栗粉	大さじ3
・油(揚げ用)	30g

～野菜あん～

・たまねぎ	84g(小1個)
・にんじん	44g(小1/2本)
・青ねぎ	20g
・しょうが	1/2かけ
・干しいたけ(しいたけでも可)	小1枚
・さとう	小さじ2
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・片栗粉	小さじ1
・片粉用(水)	小さじ1
・けずりぶし	ひとつまみ
・だし用(水)	70～80cc
・しいたけのもどし汁	40cc

〈作り方〉

～さけのからあげ～

- ① さけの切り身に、料理酒、塩合わせた中に30分ほどつける。
(※)給食では角切りのさけを使用しています。
- ② 米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった①に②をまぶしながら、170℃の油で揚げる。

～野菜あん～

- ① しいたけ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② 青ねぎはななめ切りにする。
- ③ しょうがはすりおろして、しぼり汁をとる。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ 定量のだし汁・しいたけのもどし汁・さとう・しょうゆを煮立てて、にんじん・たまねぎ・しいたけを煮る。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば、青ねぎを加えて煮る。
- ⑦ ⑥に水どき片くり粉と③を加えて仕上げる。

来月は…「水菜とつみれのはりはり鍋」と
「牛肉とひじきのいため煮」のレシピをお届けします。

