



学校給食 おすすめレシピ

11月



旬の秋刀魚を手作りダシで食べる & ひじきを朝ごはんに取り入れた
おすすめメニュー

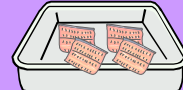
🍣 さんまのごまだれかけ

《材料 4人分》

- ・さんま 2尾
- ・生姜のしぼり汁 4g
- ・酒 小さじ2弱
- ・でんぷん 適量
- ・油 適量
- ・みりん 小さじ1
- ・さとう 大さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・白ごま 小さじ2
- ・水 小さじ1
- ・でんぷん 少々

《下ごしらえ》

- ① さんまの頭とほらわたを取り除き、洗う。腹開きにし、半分に切る。(大きな骨はとる)
キッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② 生姜のしぼり汁と酒で①に下味をつける。



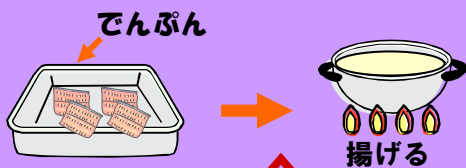
- ③ 白ごまを炒って、粗ずりする。
- ④ 調味料を合わせておく。

炒りごまを使う場合も、一度サッと炒ると香りがでるのでオススメです♪

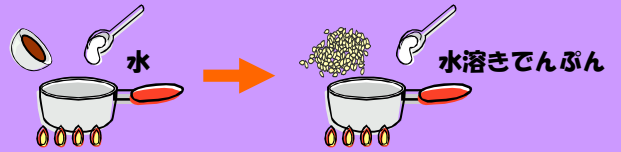


《作り方》

- ① 下味をつけたさんまにでんぷんをまぶし、170~180℃くらいの温度で揚げる。



- ② 合わせておいた調味料と水を小さい鍋にいれ、煮つめる。味が決まったらごまを加え、分量外の水で溶いた水溶きでんぷんでとろみをつける。最後に、揚げたさんまにかける。



完成



おいしいさんまの選び方♪












- ・目が透き通っているもの
- ・光沢のよいもの
- ・持ち上げたとき、胴があまり曲がらないもの
- ・口先や尾びれの付け根が黄色っぽいもの

がおいしい!



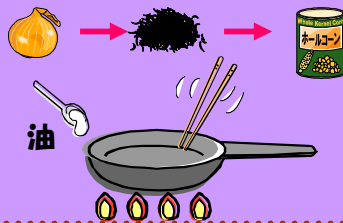
ひじきのたまごとし

《材料 4人分》

- ・乾燥ひじき  6g
- ・ホールコーン  16g
- ・玉ねぎ  中 1/5
- ・むき枝豆  16g
- ・卵  2個
- ・白しょうゆ  小さじ 1/3
- ・みりん  小さじ 1/3
- ・さとう  小さじ 1/2
- ・しょうゆ  小さじ 1弱
- ・とりがらすープの素  少々
- ・油  適量

《作り方》

①フライパンに油をひき、玉ねぎ、ひじき、コーンの順に炒める。



朝ごはんの一品にする、簡単ポイント♪

- ①コーンや枝豆のかわりに、ミックスベジタブルなどを使う。
- ②戻してあるひじきの缶詰を使う。
- ③調味料をめんつゆなどにする。
- ④夕飯でひじきの煮物などを多めに作り、朝、卵としにする。

《下ごしらえ》

①乾燥ひじきは、水でもどし、かためにゆでる。



②ホールコーン、枝豆も下ゆでしておく。

③玉ねぎは、3ミリ幅程度に切る。



④卵は、割りほぐしておく。



⑤調味料は、合わせておく。



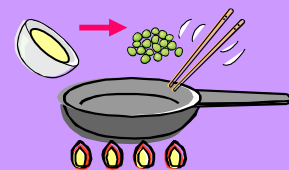
ひじきを食るといいわけは？

- ・骨を強くするカルシウム
- ・整腸作用のある食物繊維
- ・血液を全身に運ぶのに必要な鉄分が豊富だからです。

②火がとおったら、調味料を加えて味を整える。



③割りほぐした卵を加え、ふんわりと具を包むように炒め、最後に枝豆を入れる。



完成



ひじきと組み合わせるといい

食材は？

★カルシウムの吸収を助けるビタミンD！
鉄の吸収を助ける、良質のたんぱく質や
ビタミンC！
などが豊富な、
大豆や大豆製品、きのこ類、
緑黄色野菜 を一緒に食べよう♪

