

かんたん

# 学校給食 おすすめレシピ

5月



さわらを使った料理とグラタンを紹介します。

## ★さわらのごまだれかけ

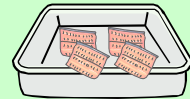


《材料 4人分》

・さわら	4尾
・酒	小さじ2弱
・しょうゆ	小さじ1弱
・生姜	1片
・油	適量
・しょうゆ	小さじ2
・さとう	小さじ1
・白ごま	小さじ2
・みりん	小さじ2弱
・酒	小さじ1弱
・水	大さじ1弱
・でんぷん	少々

《下ごしらえ》

①さわらに、酒、しょうゆ、すりおろした生姜で下味をつける。



②白ごまを炒って、粗ずりする。



③調味料を合わせておく。

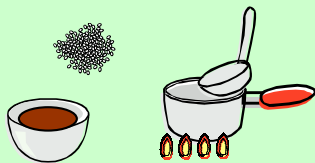


《作り方》

①下味をつけたさわらを焼く。



②合わせておいた調味料と水を入れ、白ゴマを加えて煮る。水溶きでんぷんでとろみをつける。



③焼いたさわらに②をかける。






さわらは、4・5月頃に産卵のために瀬戸内海に現れます。春を知らせる魚といわれるところから、漢字で「鱸」と書きます。



# ★うずら卵のグラタン

調理場自慢の手作りのグラタンです。

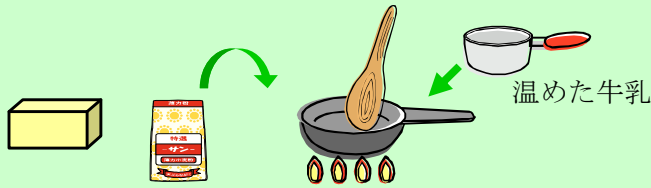
《材料 4人分》

・マカロニ	16g		・牛乳	80g	
・うずら卵	100g		・洋風スープの素	2g	
・エリンギ	40g		・有塩バター	10g	
・たまねぎ	80g		・小麦粉	10g	
・コーン	40g		・油	適宜	
・塩	少々		・白ワイン	小さじ1	
・こしょう	少々		・粉チーズ	大さじ2	

## 《下ごしらえ》

- ①マカロニは、硬めに塩茹でする。
- ②エリンギは、短冊に切る。
- ③たまねぎは、半分にして3mm幅にスライスする。
- ④ホワイトソースを作る。

フライパンにバターを溶かし、溶けたところに小麦粉を加え焦がさないよう炒める。温めた牛乳を加えて溶きのぼす。



## 《作り方》

- ①油をひいたフライパンに、たまねぎを入れて塩こしょうをし、よく炒める。



たまねぎは、よく炒めることで甘くなります。



- ②たまねぎを炒めたら、エリンギ、コーンを加え、洋風スープの素、ホワイトソース、うずら卵、マカロニの順に入れて混ぜあわせ、味を確認する。かたければ、水を加えて調整する。



- ③グラタン皿に②を入れ、粉チーズをかけてオーブンで焼く。

