

かんたん

学校給食 おすすめレシピ



夏におすすめ!!

魚の梅みそかけと新ごぼうの煮物を紹介します♪

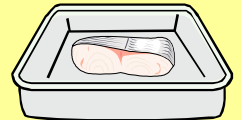
★魚の梅みそかけ

《材料4人分》

- ・ヒラス 4切
- ・酒 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・しょうが 1片
- ・油 適宜
- ・みりん 大さじ 1弱
- ・砂糖 小さじ 1
- ・梅干し 10粒
- ・練り梅 2g
- ・白あま味噌 小さじ 4
- ・水

《下ごしらえ》

- ① ヒラスに酒、しょうゆ、すりおろした生姜で下味をつける。



- ② 梅干しの種を取り出しておく。

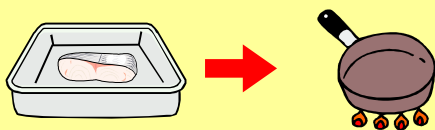


梅には、胃腸の活動を盛んにし、消化を促してくれるので、体内の代謝を円滑にしてくれる為、疲労回復に効果的です。

また、梅干しは塩漬けするため、殺菌作用などの生理効果が強まり、食欲を増進させてくれます。

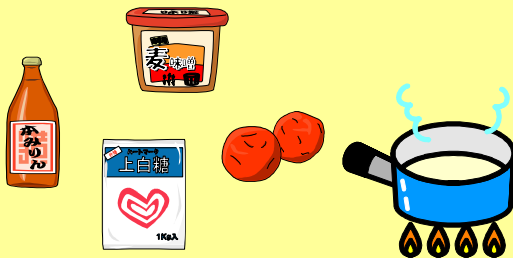
《作り方》

- ① 下味をつけたヒラスを焼く。



- ② 梅みそを作る。

鍋にみりんを入れ煮立てる。みそ、砂糖、梅干し、練り梅の順に入れていく。水で調整し味を調える。



- ③ 焼いたヒラスに②をかける。



梅みそは、鶏肉や白身の魚にもよく合います。



★新ごぼうの煮物


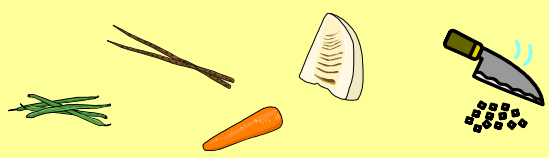


《材料4人分》

- ・鶏もも肉 40g
- ・酒 小さじ1
- ・ごぼう 120g
- ・こんにゃく 80g
- ・にんじん 80g
- ・生揚げ 80g
- ・たけのこ 80g
- ・さやいんげん 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・かつお節 4g
- ・水

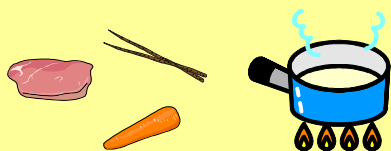


《下ごしらえ》

- ①鶏もも肉は薄く切り、酒に付けておく。

- ②ごぼうは、乱切りしあく抜き・あく止めをする。にんじんは、8mm程度のいちょう切りにする。たけのこは、薄切りにする。さやいんげんは、1.5 cm程度に切り、塩ゆでしておく。

- ③こんにゃくは、塩もみをし、8mm程度の短冊切りにする。
- ④かつお節でだしをとる。

《作り方》

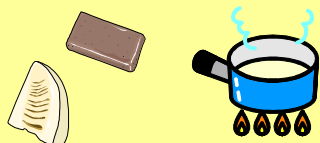
- ① 鍋に水を少し入れ、鶏もも肉と酒を炒める。肉が炒めれたら、人参、ごぼうをいれる。



- ② 水とだし汁をいれ、アクが出てきたらていねいにとる。



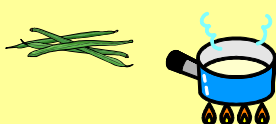
- ③ たけのこ、こんにゃくを入れ、砂糖を入れる。



- ④ 生揚げをいれ、しょうゆを加えたら、煮る。



- ⑤ 味がしみてきたらいんげんを入れる。



《6月は食育月間です》

「食育」とは、食に関する知識と選択する力を身につけ「農」の大切さを理解しながら、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。楽しみながら食について考えていきたいですね。

