

学校給食 おすすめレシピ




2月



いわしのごまだれかけとえびのチリソースかけを紹介します。

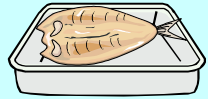
★いわしのごまだれかけ

《材料4人分》

・ いわし開き		4枚
・ 酒		小さじ2
・ しょうゆ	下味 	小さじ1
・ しょうが		1片
・ でんぷん		大さじ2
・ 揚げ油		
・ しょうゆ	たれ 	小さじ2
・ 酒		小さじ1
・ みりん		小さじ1
・ 砂糖		小さじ1
・ 白ゴマ		2g
・ でんぷん		少々
・ 水		

《下ごしらえ》

- ① いわし開きに、酒、しょうゆ、すりおろした生姜で下味をつける。



- ② 白ゴマは炒って粗ずりしておく。



- ③ 油を 180 度に温めておく。



《作り方》

- ① 下味をつけたいわしにでんぷんをまぶして、揚げる。



- ② タレを作る。

鍋に酒・みりんを入れて煮きる。
残りの調味料と水を入れて煮る。
ゴマを入れてよく混ぜる。



- ③ ①のいわしに②をかける。
(②に①を入れてからめてもおいしく食べられます。)

日本では節分の日にいわしを食べる習慣があります。これは、いわしを焼いた時の煙とにおいて邪気を払うために、いわしの頭を門口にさした習慣に由来しているといわれています。



★えびのチリソースかけ

《材料4人分》

- | | | |
|---------|---|------|
| ・ くるまえび |  | 4尾 |
| ・ 酒 | } 下味 | 小さじ1 |
| ・ でんぷん | | 大さじ1 |
| ・ 揚げ油 | | |
| ・ ねぎ |  | 8g |
| ・ セロリー |  | 4g |
| ・ しょうが |  | 1片 |
| ・ にんにく |  | 1片 |
| ・ 油 | | |
| ・ チリソース | | 8g |
| ・ ケチャップ |  | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | | 少々 |
| ・ しょうゆ | | 少々 |
| ・ 酒 | | 小さじ1 |
| ・ 豆板醤 | | 少々 |
| ・ 水 | | |

《下ごしらえ》

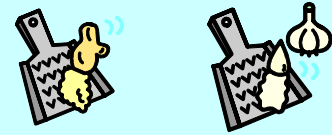
- ① えびに、酒で下味をつける。



- ② ねぎ、セロリーをみじん切りにする。



- ③ しょうが、にんにくをすりおろす。

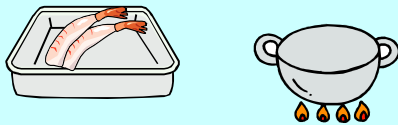


- ④ 油を180度に温めておく。



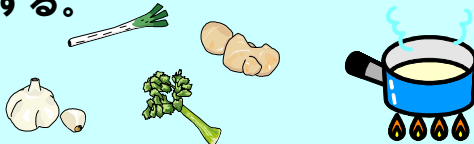
《作り方》

- ① 下味をつけたえびにでんぷんをまぶして、揚げる。



- ② ソースをつくる。

鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、セロリー・ねぎを加え香り出しをする。



調味料を入れ、味見をする。



- ③ 揚げたえびにソースをかける。

給食では、揚げたえびにソースをかけましたが、えびとソースをからめ、えびチリとしてもおいしく食べられます。

