

スクールランチだより No.70

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量：4人分) (切り方)

(作り方)

【鰹の薬味ソースかけ】

下味	鰹	30g	4切	
	酒		小さじ1	
	しょうゆ		小さじ1	
	カレー粉		少々	
	かたくり粉		大さじ3	
タレ	揚げ油		適量	
	しょうが		少々	すりおろす
	ねぎ		2cm	みじん切り
	にんにく		少々	みじん切り
	しょうゆ		小さじ2	
	酢		小さじ2	
	砂糖		大さじ1弱	

- ① 鰹に下味をつける
- ② ①にかたくり粉をまぶし180度の油で揚げる。
- ③ タレの材料を合わせて加熱する。
- ④ 揚げた鰹に③のタレをかける。

【友禅あえ】

ドレッシング	きゅうり	60g	せん切り
	にんじん	30g	せん切り
	大根	60g	せん切り
	ハム	30g	せん切り
	錦糸卵	10g	
	うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
	油	小さじ1	
	酢	小さじ1強	
	砂糖	小さじ1/2	
	塩	少々	

- ① 野菜を切り、それぞれ下茹でしてから冷ましておく。
- ② ハムは蒸してから冷ましておく。
- ③ 錦糸卵も一度蒸して冷ます。(もしくは卵1こで薄焼き卵を作りせん切りにする。)
- ④ ドレッシングの材料を加熱し、冷ます。
- ⑤ ①～④をあえる。



※ 調味料はお好みで調節してください。

曽谷小学校

ランチタイム



エネルギー
557kcal
たんぱく質
26.2g
脂質
19.2g
食塩相当量
2.0g

ごはん 鰹の薬味ソースかけ すまし汁 友禅あえ 牛乳

※9/30実施

《栄養士からの一口メモ》

鰹には、2回旬があります。1回目は、3月から6月にかけての春、2回目は、9月から11月にかけての秋です。秋に旬を迎える鰹は、戻り鰹と呼ばれています。

鰹は刺身や煮魚、揚げ物など色々な料理に使えます。また、和風の「だし」をとるときに使う「かつお節」の原料にもなります。

今日は油でカリッと揚げて、しょうが・ねぎ・にんにくを使った薬味ソースをかけました。

旬の食べものをおいしくいただきましょう。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。