

ふるさとの味



🌞 **しょうがごはん** 🌞
牛乳
にら玉汁
かつおの竜田揚げ
ゆず風味漬

しょうがごはん

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 米 ○ しょうが ○ からあげ ○ 酒 ○ うす口醤油 ○ 食塩	2合 15g 5g 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2	① しょうがはせん切り、からあげは短冊切りにする。 ② 炊飯器に、洗った米と①、調味料を入れ、水加減を調整して炊く。

しょうがご飯

高知県は、温暖な気候を利用してビニールハウスでの野菜の栽培が盛んです。「しょうが」やさわやかな香り高い柑橘の「柚子」の生産量が日本一を誇っています。また、太平洋に広く面していることから水産業も盛んで、消費量日本一を誇る「かつお」は、県魚に指定され、かつおの一本釣りやかつおのたたきが有名です。

給食では、『高知県の味めぐり』として、「しょうがご飯、かつおの竜田揚げ、ゆず風味漬」を提供しています。