



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

かきたま汁

ふりと大根の甘辛煮
のり

ふりと大根の甘辛煮

※ 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
○ ぶり	120g	① ぶりは一口大に切り、しょうがはみじん切りにする。
○ しょうが	5g	② ①と酒、こい口醤油で下味をつけておく。
○ 酒	小さじ1	③ だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
○ こい口醤油	小さじ1	④ ②の水気をきって、でんぷんをつけて油で揚げる。
○ でんぷん	15g	⑤ 鍋にだいこん、にんじんを入れ、水はひたひたにつ
○ 揚げ油	適量	かるくらいに加減して入れ煮る。食材に軽く火が通っ
○ だいこん	120g	たら調味料を入れひと煮立ちさせる。
○ にんじん	20g	⑥ 揚げた魚を加え、くずれないようにさっくりと混ぜ
○ 上白糖	小さじ2	て仕上げる。
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 水	適量	

ぶり

ぶりは、成長段階に合わせ、いくつもの名をもつことから、代表的な「出世魚」とされ縁起の良い食材として知られています。70cm以上に成長したものを「ぶり」と呼びます。

「ふりと大根の甘辛煮」は、ぶりのうま味と大根の甘みが一体となった料理です。