



今月の献立紹介



ごはん

牛乳

とうふ汁

豚肉のからあげ

鯛入りきんぴら

鯛入りきんぴら

- ※ 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
○ 鯛切り身 ○ 酒 ○ ごぼう ○ つきこんにゃく ○ にんじん ○ サラダ油 A { 砂糖 こい口しょうゆ ○ 白ごま	30g 小さじ1 120g 80g 40g 小さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① フライパンを熱し、鯛、酒を入れて蒸し焼きにし、鯛をほぐして、取り出しておく。 ② ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きをする。にんじんは、せん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、火が通ったらつきこんにゃくを入れる。 ※途中で水分がなくなった場合は、水を加える。 ④ ③に火が通ったら、Aで味付けをする。 ⑤ ④に①と白ごまを入れて仕上げる。

刺身などを利用すると簡単に作れますよ。



鯛

愛媛県は養殖真鯛の生産量が日本一で、天然の漁獲量も全国トップクラスです。古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。

「鯛入りきんぴら」は、鯛の身をそぼろ状にして、ごぼうやにんじんなどと炒めた料理です。鯛の旨みが野菜にしっかりしみ込み、ごはんが進む味付けです。