

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

せっけんをよく泡立てて
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



【魚の西京焼き】

三谷小の給食と言えば和食！主菜には魚のおかずがよく登場します。西京焼きは漬けて焼くだけ！いろいろな魚に応用がききます。

材料(4人分)

- | | |
|---------------|--------|
| 魚の切り身 | 4切れ |
| (さわら・ぶり・さけなど) | |
| しょうが(すりおろし) | 少々 |
| 西京みそ | 大さじ1 |
| さとう | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

作り方

- ① ポリ袋にしょうが・調味料を入れて、袋の上から手でよくもんで、調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② 袋の中に魚を入れて漬け込み、冷蔵庫で1時間程度おく。
- ③ オープンシートに魚を並べ、180℃に余熱したオーブンで15～20分程度焼く。
魚焼きグリルや、油をうすくひいたフライパンで焼いてもOK!

ポイント

- ◇ 西京みそがなければ、普通のみそで大丈夫です。西京みそは塩分が控えめで、甘みのあるみそなので、調味料を調整しましょう。お魚だけでなく、お肉を漬け込んでもおいしいですよ！
- ◇ 給食に使う魚は40～60gと、スーパーで売っている魚の切り身よりも小さめです。大き目の切り身を使う場合は、調味料を調整してください。
- ◇ 前日の夜に漬けておけば、朝は焼くだけでいいので、朝食にもおすすめです。ポリ袋やオープンシートを使えば、面倒な洗い物も少なく済みます。

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

せっけんをよく泡立てて
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



【ししゃもの包み揚げ】

頭からしっぽまで丸ごと食べられるししゃもなどの小魚は、骨を気にせず食べることができ、カルシウムも豊富なので、給食の定番食材です。

材料(4人分)

- | | |
|--------|------|
| ししゃも | 4本 |
| ピザ用チーズ | 大さじ4 |
| 春巻きの皮 | 4枚 |
| 小麦粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |

作り方

- ① 小麦粉と水をよく混ぜておく。(のりの役目)
- ② 春巻きの皮にししゃもをのせ、その上にパラパラとチーズをのせる。
- ③ 通常の春巻きと同様に巻いていき、巻き終わりに①ののりをつけてとめる。
- ④ 揚げ油をあたためておき、160℃くらいの低温でじっくり揚げる。
- ⑤ 裏表を返しながらか、きつね色になったらできあがり！

ポイント

- ◇ ししゃもが苦手でも、気づかずに(?)パクパク食べてしまう子もいます。大人の分には、しそと一緒に巻いてもおいしいですよ。夜のおつまみにもおすすめです♪
- ◇ 春巻きの皮は、中身の具を変えるだけでいろいろな料理に変身します。蒸してつぶしたじゃがいもや旬のアスパラガスを包んでもおいしいですよ！ぜひ、いろいろな具を包んで楽しんでみてください。