

10月6日に行われた「ふれあい給食」のメニューのレシピです。

★魚のあずま煮

材料(1人分)

・ホキ	70g×1切
・片栗粉	6g
・小麦粉	6g
・揚げ油	適量
・醤油	5g
・砂糖	5g
・酒	3g
・水	1g
・いりごま	適量

作り方

- ① 片栗粉と小麦粉をよく混ぜて、ホキに薄くまぶし、揚げる。
- ② 醤油～水を混ぜ合わせ、加熱し、タレを作る。
- ③ 揚げた魚に②のタレを絡め、ごまを散らす。

ポイント

- ・タレは余ったら上からかけるなど、お好みで使用してください。
- ・ホキ以外に、鮭もおおすすめです。

★野菜の磯辺和え

材料(1人分)

・キャベツ	20g
・小松菜	20g
・もやし	15g
・にんじん	5g
・醤油	3g
・砂糖	1.5g
・酢	1g
・水	1g
・刻みのり	適量

作り方

- ① キャベツは細い短冊切り、小松菜は3cm幅、にんじんはせん切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水切りする。
- ③ 醤油～水を加熱し、タレを作る。
- ④ 水切りした野菜に③のタレ、のりをよく混ぜ合わせる。

ポイント

- ・給食ではすべての野菜を加熱していますが、キャベツは生でも大丈夫です。
- ・のりは乾煎りするとより風味がよくなります。

★フルーツ水羊羹

材料(1人分)

・甘夏みかん缶	8g
・みかん缶	20g
・水	40g
・粉寒天	0.25g
・三温糖	0.25g
・黒砂糖	1.5g
・こしあん	30g

作り方

- ① 器にフルーツを入れる。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れふやかす。沸騰させて、三温糖、黒砂糖、こしあんを加え、よく混ぜる。
- ③ カップに注ぐ。

ポイント

- ・粉寒天は沸騰させないと固まりません。必ず沸騰させてください。
- ・お好みの果物、栗などでアレンジすると楽しいです。

