

【学校給食レシピ紹介】

2015年11月掲載

レシピ名	あなご丼
エネルギー(1人分)	600 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>あなご(素焼き)・・・2尾(1尾60g)</p> <p>砂糖・・・・・・・・小さじ1</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1</p> <p>みりん・・・・・・・・小さじ1</p> <p>ちくわ・・・・・・・・1本</p> <p>卵・・・・・・・・2個</p> <p>にんじん・・・・・・・・1/2本</p> <p>ごぼう・・・・・・・・1/2本</p> <p>えのきたけ・・・・・・・・1/2袋(1袋100g)</p> <p>葉ねぎ・・・・・・・・適量(お好みで)</p> <p>だし汁(昆布・かつお)・・・1カップ程度</p> <p>サラダ油・・・・・・・・小さじ1</p> <p>砂糖・・・・・・・・大さじ1</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/3</p> <p>みりん・・・・・・・・大さじ1/2</p> <p>ご飯・・・・・・・・どんぶり4杯(米3合)</p> <p style="text-align: right;">} 調味料①</p> <p style="text-align: right;">} 調味料②</p>
作り方	<p>① あなごは、調味料①を塗りながら焼いた後、1cm幅に切っておく。</p> <p>② ちくわは半月切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、えのきたけは石づきを落として1/2の長さに切る。(えのきたけの下の部分はほぐしておく。)</p> <p>③ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、だし汁(1カップ程度)を入れて煮る。</p> <p>④ ③にえのきたけ、ちくわ、調味料②を入れ、あなごを加えてさっと煮る。</p> <p>⑤ 溶いた卵を④に入れ、最後に葉ねぎを加えて仕上げる。</p> <p>⑥ ⑤をごはんの上にかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> あなごは、目の働きを助け、皮膚を健康にするビタミンAや、骨を丈夫にするのに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。 また、不飽和脂肪酸(EPA/DHA)が含まれており、血液中のコレステロールを減少させたり、脳を活性化させたりする働きもあります。 児童生徒に人気のご飯が進む献立です。 学校給食では、食品添加物を使わず、煮干し、昆布、かつお、とりがら等でだしをとり、自然の味を子どもたちに味わわせたいと考えています。

