

【学校給食レシピ紹介】

2016年9月掲載

<p>レシピ名</p>	<p>あなごのまぜごはん</p>
<p>エネルギー(1人分)</p>	<p>433 kcal</p>
<p>材料 (4人分)</p>	<p>(4人分) ごはん・・・茶碗4杯 <具> 焼あなご・・・160g ごぼう・・・1/4本 みつば・・・少々 A { さとう・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1/2 粉ざんしょう・・・少々 サラダ油・・・少々 <かけ汁> だし汁(昆布・かつお)・・・3カップ程度 根深ねぎ・・・少々 B { うす口しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・小さじ1</p>
<p>作り方</p>	<p>① ごぼうはささがき、みつばは1.5cm程度の長さに切る。根深ねぎは小口切りにする。 ② あなごは、1cm幅くらいの大きさに切る。 ③ サラダ油を熱してごぼうを炒め、ひたひたの水で煮る。Aで調味し、みつばと粉ざんしょうを加える。 ④ ③にあなごを加え、さっと煮る。 ⑤ 別鍋にだし汁(3カップ程度)を煮立て、Bで調味し、根深ねぎを入れてかけ汁を作る。 ⑥ 丼にごはんをよそい、④をのせる。</p> <p><食べ方> まず、ごはんにも具をのせて半分食べる。 次に、残ったごはんにもだし汁をかけて食べる。</p>
<p>一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)</p>	<p>・給食のあなごのまぜごはんは、名古屋の郷土料理「ひつまぶし」をアレンジしたものです。2通りの食べ方を楽しむことができます。 ・「暑い時期に食べやすい」と、子どもたちだけでなく、先生にも大人気のメニューです。ぜひ、作って食べてみてくださいね。</p> <div data-bbox="853 1720 1428 2145" data-label="Image"> </div>