

# 【学校給食レシピ紹介】

令和4年8月掲載

レシピ名	あなごのひつまぶし																		
エネルギー(1人分)	432kcal																		
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>ごはん・・・・・・・・・・4杯</td> <td>&lt;だし汁&gt;</td> </tr> <tr> <td>あなご(かば焼き)・・・・160g</td> <td>みつば・・・・・・・・・・12g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう・・・・・・・・・・80g</td> <td>出しがつお・・・・・・・・12g</td> </tr> <tr> <td>根深ねぎ・・・・・・・・・・20g</td> <td>出し昆布・・・・・・・・・・4g</td> </tr> <tr> <td>上白糖・・・・・・・・・・小さじ1/2</td> <td>うす口しょうゆ・・・・大さじ1</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1</td> <td>みりん・・・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2</td> <td>水・・・・・・・・・・500ml</td> </tr> <tr> <td>粉ざんしょう・・・・・・・・少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油・・・・・・・・・・適量</td> <td></td> </tr> </table>	ごはん・・・・・・・・・・4杯	<だし汁>	あなご(かば焼き)・・・・160g	みつば・・・・・・・・・・12g	ごぼう・・・・・・・・・・80g	出しがつお・・・・・・・・12g	根深ねぎ・・・・・・・・・・20g	出し昆布・・・・・・・・・・4g	上白糖・・・・・・・・・・小さじ1/2	うす口しょうゆ・・・・大さじ1	濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1	みりん・・・・・・・・・・小さじ1	みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2	水・・・・・・・・・・500ml	粉ざんしょう・・・・・・・・少々		サラダ油・・・・・・・・・・適量	
ごはん・・・・・・・・・・4杯	<だし汁>																		
あなご(かば焼き)・・・・160g	みつば・・・・・・・・・・12g																		
ごぼう・・・・・・・・・・80g	出しがつお・・・・・・・・12g																		
根深ねぎ・・・・・・・・・・20g	出し昆布・・・・・・・・・・4g																		
上白糖・・・・・・・・・・小さじ1/2	うす口しょうゆ・・・・大さじ1																		
濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1	みりん・・・・・・・・・・小さじ1																		
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2	水・・・・・・・・・・500ml																		
粉ざんしょう・・・・・・・・少々																			
サラダ油・・・・・・・・・・適量																			
作り方	<p>① ごぼうはささがき、根深ねぎは小口切りにする。</p> <p>② あなご(かば焼き)は7mmに刻む。</p> <p>③ サラダ油を熱し、ごぼうを炒め、ひたひたの水で煮て上白糖、濃口しょうゆ、みりんを加える。</p> <p>④ 根深ねぎを加え、粉ざんしょうをふり入れ、ひと混ぜする。</p> <p>⑤ ②のあなご(かば焼き)を入れ、さっと混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ &lt;だし汁&gt;かつおと昆布でだしをとり、うす口しょうゆとみりんであじをとのえ、刻んだみつばを加える。</p>																		
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>うなぎを用いた名古屋の郷土料理「ひつまぶし」をアレンジした献立です。「ひつまぶし」はごはんの上に刻んだうなぎをたっぷりのせ、まずはそのまま、次は薬味と一緒に、最後はお茶やだし汁でお茶漬けのように食べるのが一般的に知られている食べ方です。給食では、「①ごはんに具をのせて食べる。」「②①にだし汁をかけて食べる。」の2通りの食べ方で食べます。</p> <p>暑い季節に食べやすく、人気の献立です。</p>																		

