

【学校給食レシピ紹介】

令和3年8月掲載

レシピ名	小魚アーモンド
エネルギー(1人分)	39kcal
材料 (4人分)	(4人分) かえりちりめん・・・・・・・・32g 細切ローストアーモンド・・12g 三温糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3 みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
作り方	① フライパンにアーモンドとかえりちりめんを入れて、弱火で香ばしくなるまでゆっくり炒る。 ② 調味料は混ぜて加熱する。 ③ ①に②をからめる。 ④ オープンペーパーなどに広げて冷ます。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	冷ます時に、薄く広げることで小魚とアーモンドがくっつき過ぎるのを防ぐことができます。 食材の加熱に、オーブンや電子レンジを使用すると簡単です。 給食では、かむことを意識して食べてもらう献立です。子どもにはおやつとして、大人にはお酒のおつまみとしてどうぞ。 