

ぬくぬくルーム



令和3年10月29日

「食欲の秋」!!子どもたちの人気のメニューを紹介します。

給食の時間が近づくと何やら調理室から香ばしい香りと共に甘辛しょうゆのいい臭いが漂い、「いいにおい!」「おなかすいた!!」「今日はなんだろう!?!」と子どもたちの期待の音がしています。

秋といえば〈さんま〉の美味しい季節ですね。この時期に子どもたちの人気のメニューの【かばやき丼】と【お浸し】のレシピを紹介します。



【かばやき丼】

『材料』	子ども2人分	大人2人分
・ごはん	(お好みの量)	
・サラダ油	大さじ2	
・魚の切身	6切	
	(かじき、いわし、さんま等)	
・しょうがのしぼり汁	小さじ 1	
・しょうゆ	小さじ 1,5	
・酒	小さじ 1	
・片栗粉	少々	
〈タレ〉		
・砂糖	大さじ 1	
・しょうゆ	大さじ 1	
・みりん	小さじ 1	
・水	大さじ 1	

「作り方」

- 1) 下味をつけた魚に片栗粉をまぶし多めの油で焼く。
- 2) タレの材料を合わせて煮詰めて焼きあがった魚を浸けごはんのにのせる。
- 3) 余ったタレをごはんにかける。

【お浸し】

『材料』	
・もやし	1 / 3袋
・キャベツ	4~5枚
・人参	1 / 4本
〈だししょうゆ〉	
・だし汁	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1

「作り方」

野菜をゆでて水気を切りだししょうゆで合える。



◎ 是非ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてくださいね。◎