

給食レシピ紹介



2021年12月17日（水） しまがつおのきのこあんかけ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
しまがつお澱粉付き	50	
揚げ油	適量	
水	9	
にんじん	2.4	細千切り
えのきだけ	3.6	石づきを取り、1/4長さにかつする
うすくちしょうゆ	2	
みりん	1	
中華だしの素	0.4	
かたくり粉	0.24	
こねぎ	1.2	小口切り

【作り方】

- ① きのこあんを作る。鍋に水・にんじん・えのきだけを入れ煮る。
- ② 野菜が煮えたら、うすくちしょうゆ・みりん・中華だしを加え、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、仕上げに入れる。
- ③ 揚げ油を180度に熱し、しまがつおを揚げる。（給食センターでは6分）
- ④ 揚げたしまがつおに、きのこあんをかける。

<しまがつおについて>

・しまがつおの名前の由来は、「しま（島）」は南の島という意味で、「南方で獲れるマナガツオに似た魚」という意味で名付けられました。釣り人の間では「エチオピア」と呼ばれているそうです。私たちが普段食べている「かつお（鰹）」の色とは違い、白身の魚です。

<ポイント！>

- ・しまがつおは、かたくり粉をつけて冷凍したものを使用しています。生のしまがつおに適量のかたくり粉をまぶして揚げる場合は、揚げ時間は6分までかからないと思います。
- ・きのこあんは、今回はえのきだけを使いましたが、しいたけやしめじでもおいしくいただけます。