

2月のおすすめメニュー(小学校 22日、中学校 24日) ☆彡

- ・牛乳
- ・緑茶混ぜご飯
- ・さばの葱ソースかけ
- ・静岡野菜のおかか和え
- ・静岡野菜豚汁
- ・せとか

小学校は22日、中学校は24日に「ふじっぴー給食」を実施しました。県内では約500校、17万人の子どもたちが静岡県のおいしいさばを味わっています。

当日は、いとう漁港で水揚げされたさばだけでなく、チングンサイ・もやし・大根・里芋など、静岡県産の食べ物をたくさん使用しました。静岡県の食べ物のおいしさを再発見するメニューでした。

ふじっぴー給食



「さばの葱ソースかけ」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

さば(切身)	4枚
A しょうゆ	小さじ1
生姜	少々
みりん	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
根深葱	10cm位
生姜	少々
にんにく	少々
B 醋	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	少々
水	大さじ1

(作り方)

- 根深葱はみじん切り、生姜とにんにくは、すりおろす。
- Aの調味料に漬け、さばに下味をつける。
- ごま油を熱し、にんにく・生姜・根深葱を炒めて香りを出す。
- Bの調味料を加えて葱ソースを作る。
- ②に片栗粉を付けて油で揚げる。
- 揚げたさばに葱ソースをかけて出来上がり。

伊東市の給食ではこれまで伊東産のさばを使っていましたが、今回の「葱ソース」とくに好評でした。試食をした漁協の方も「さばとソースがよく合うね!」と太鼓判を押してくれました!

