

## 2月のおすすめメニュー(小学校 22日、中学校 24日) ☆三

- ・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、チンゲンサイ・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	10 cm 位
生姜	少々
にんにく	少々
B 酢	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)

- ① 根深葱はみじん切り、生姜とにんにくは、すりおろす。
- ② A の調味料に漬け、さばに下味をつける。
- ③ ごま油を熱し、にんにく・生姜・根深葱を炒めて香りを出す。
- ④ B の調味料を加えて葱ソースを作る。
- ⑤ ②に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ⑥ 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も伊東産のさばを使っていますが、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！

