

卵除去

アレルギー食品除去食

サバ男くんを入れたキンピラ

9月14日(中学校) 30日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・きびなごフライ
- ・サバ男くんのキンピラ・卵除去
- ・けんちん汁

作り方

- ① 人参は千切り、ごぼうは笹がき、根深ねぎは小口切り、さやいんげんは斜め薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② さやいんげんは下茹でしておく。
- ③ ごま油で生姜を炒め、香りがでたらサバのすり身を加え炒める。サバのすり身がパラパラになってきたら、ごぼう、にんじんを加えさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたら、調味料を加え炒め、②のいんげんを加え仕上げる。

サバ男くんを入れたキンピラ

材料(1人分)

- サバ男くん(サバのすり身)・25g
- にんじん・15g
- ごぼう・30g
- 根深ねぎ・5g
- さやいんげん・5g
- 生姜・0.5g
- ごま油・小さじ1/4
- しょうゆ・小さじ1/2
- さとう・小さじ1
- ★ 酒・小さじ1/3
- みりん・小さじ1/4

サバ男くんとは、伊東港で水揚げされたサバをすり身にし、いとう漁協が販売している商品です。「サバ男くんを入れたキンピラ」は伊東市の生徒が考案した料理で、手軽にでき、地場産物が上手に活用されています。