

2月のおすすめメニュー(中学校 28日、小学校 15日実施)

～メニュー～

- ・牛乳
- ・小松菜と桜えびのご飯
- ・にんじん衣のお魚ソテー
- ・肉じゃが
- ・いちご

小松菜と桜えびのご飯は給食初登場です。夏休みに市内の栄養士、調理員が集まって試作をしたメニューです。静岡県の特産物である桜えびを使用した献立を増やす目的で考えられました。ごま油の風味がアクセントになっています。



「小松菜と桜えびのご飯」(4人分)

レシピを紹介!

(材料)

ご飯	4人分
小松菜	2 茎(80g)
油揚げ	20g
桜えび(素干し)	4g
ごま油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/3
塩	0.2g
こしょう	少々

(作り方)

1. 小松菜は茹でて、1cmに切る。
2. 油揚げは油抜きし、5mm幅の短冊に切る。
3. フライパンにごま油を入れ、桜えびと 1.2 を加え炒める。
4. 塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。
5. ご飯に 4 を混ぜる。

※一部家庭用にアレンジしています。