

1月のおすすめメニュー(中学校21日、小学校22日実施)☆三

～メニュー～

- ・牛乳 ・さくらごはん
- ・さばの竜田揚げ ・胡麻和え
- ・大根じんのめ ・りんご

1月20日から24日は全国学校給食週間でした。大根じんのめは伊東の郷土料理です。しかし、最近は食べている家庭も少なくなってきました。給食を通じて地元の郷土料理を知ってもらいたいという思いから、毎年この時期に出しています。



「大根じんのめ」(4人分)

【材料】

大根	1/4本(300g)
するめいか	100g
里芋	大2個(160g)
人参	1本(80g)
だし汁	80ml
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 大根、里芋、人参は2cm幅のいちよう切りにする。
 - ② 大根は下茹でしておく。
 - ③ だし汁にいか、人参、砂糖、塩を入れて煮る。
 - ④ 2と里芋を加えて煮る。
 - ⑤ 味を調べ、仕上げる。
- ※するめいかは短冊切りの冷凍を使用しています。