

11月のおすすめメニュー(小学校5日、中学校11日) ☆≡

- ・牛乳
- ・うなぎ入り五目寿司
- ・にら肉じゃが
- ・しらすのかきたま汁
- ・みかん

うなぎ入り五目寿司は、いつもの五目寿司に静岡県産うなぎの蒲焼をのせて作りました。給食で使用するには高価なうなぎですが、伊東市の地産地消事業や農林水産省の県産食材提供事業のおかげで提供することが出来ます。給食を通して食材の豊富な静岡県の良さに気づいてほしいと思います。



「うなぎ入り五目寿司」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

米	2合
水	420g
砂糖	大さじ1
★ 酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
筍	50g
椎茸	2枚
人参	20g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
絹さや	4枚
うなぎの蒲焼	100g

(作り方)

- ① ★で合わせ酢を作る。
- ② ご飯を炊く。
- ③ 野菜をそれぞれ千切りにする。
- ④ 絹さやは色よく茹でておく。
- ⑤ 筍・人参・椎茸を調味料で煮る。
- ⑥ 炊きあがったご飯に①を混ぜ、さらに⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、上に絹さやとうなぎの蒲焼をちらす。

うなぎをのせることで、寿司全体に深みが出ておいしくなります。給食でも残さず食べたクラスが多くありました。

