

6月のおすすめメニュー(小学校21日、中学校14日) ☆三

- ・牛乳 ・しらすのかき揚げ丼
- ・磯香和え ・田舎汁
- ・グレープフルーツ

6月21日から25日の一週間は「ふるさと給食週間」でした。この日は静岡県でとれたしらすを使って、「しらすのかき揚げ丼」を作りました。

この他にもかますを使ったメニューやお茶を使ったメニューなど、ふるさとを感じられるメニューが一週間の給食を彩りました。



「しらすのかき揚げ丼」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

ごはん 4杯

(かき揚げ)

玉ねぎ 1/2個

しらす 150g

葉ねぎ 2本

卵 1個

塩 ひとつまみ

小麦粉 大さじ5

片栗粉 大さじ2

揚げ油 適量

(天つゆ)

だし汁 150cc

砂糖 大さじ1

醤油 大さじ2

みりん 大さじ1

【作り方】

(かき揚げ)

- ① 玉ねぎをスライス、葉ねぎを1cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩・小麦粉・片栗粉を振り入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ 溶き卵を入れ、全体が混ざったらしらすを加える。
- ④ 人数分に分けて平らにし、170℃の油で揚げる。

(天つゆ)

- ① だし汁に砂糖・醤油・みりんを入れて煮立て、天つゆを作る。

温かいご飯に、かき揚げをのせ、
天つゆをかけてかき揚げ丼の出来上がり!