

5月のおすすめメニュー(小学校 23日・中学校 19日) ☆三

- ・牛乳 ・しらすごはん
- ・さばコロン ・静岡野菜のおひたし
- ・伊東野菜スープ
- ・ニューサマーオレンジ

今回の献立はふるさと給食メニューです。給食を通じてふるさとの味を知ってもらうために月1回ふるさと給食を実施しています。

さばコロンのすり身は、伊東でとれたさばのすり身を使用しています。カレー粉の味と風味で食べやすく、ご飯がすすみます。



「さばコロン」 (4人分(1人2個))

レシピを紹介!

【材料】

さばすり身	200g
しょうが	ひとかけ
玉ねぎ	1/2 個
卵	1/2 個
パン粉	40g
みそ	4g
砂糖	2g
片栗粉	20g
カレー粉	1g
塩	少々
揚げ油	適量

(作り方)

- ① しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② すり身、しょうが、玉ねぎ、卵、A を混ぜ合わせよく練る。
- ③ 必要な数に分けて、成形する。
- ④ 150～160℃の油で、中までしっかり火が通るよう注意しながら色よく揚げる。
- ④ カレー粉に塩を混ぜ③と和えて味をつけ、完成。

小学校は1人2個、中学校は
1人3個で提供しています。

