

2月のおすすめメニュー(小学校24日、中学校22日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・かつおとじゃが芋のごま味噌和え
- ・静岡レタスの磯香和え
- ・ほうとう汁 ・はるみ

小学校は24日、中学校は22日に「ふじっぴー給食」を実施しました。今年のテーマ食材は「かつお」と「レタス」です。

かつおの水揚げ量は静岡県が全国1位で、静岡県を代表する魚です。ごまと味噌で和えることでかつおの臭みが消えて食べやすく、子ども達からは「おいしかった」など、嬉しい言葉をもらいました。

ふじっぴー給食



「かつおとじゃが芋のごま味噌和え」 (4人分)

【材料】

かつお2cm角切り	120g
しょうが	4g
A { しょうゆ	4g
料理酒	2g
片栗粉	30g
じゃが芋	120g
揚げ油	適量
B { 砂糖	20g
みそ	16g
水	12g
白いりごま	8g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① かつおを A の調味料、すりおろしたしょうがで下味をつけておく。
- ② じゃが芋は2cmくらいの角切りにする。
- ③ ①に片栗粉を付けて170℃の油で色良く揚げ、じゃが芋は素揚げする。
- ④ B の調味料を煮て、タレを作る。
- ⑤ ③、④、ごまを和えて完成。

「静岡レタスの磯香和え」
の作り方は2022年2月に掲載している
ので、こちらもぜひ作ってみて
ください!

