

《給食献立の紹介》

センター調理小学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

『いかのごまみそ焼き』



《献立名》

ひじきごはん・牛乳・白玉のつべい汁

いかのごまみそ焼き

《ワンポイント》

オーブンがあれば、クッキングシートを敷いて、いかをのせ、200℃・17分で焼くこともできます。

いかの身は弾力があり、かみ切りにくいため、かむ回数が増えます。

《材料 4人分》

いかの切り身 (50 g)	4切れ
油	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 4
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
赤みそ	小さじ 2
白すりごま	大さじ 1
水	小さじ 4
片栗粉 (水溶き)	小さじ 1/3

《作り方》

- ① 焼いた時に丸まらないよう、いかの切り身に格子状の切れ目を入れる。
- ② フライパンに油を熱し、中火でいかの切り身を両面きつね色になるまでしっかりと焼く。
- ③ ★の材料を鍋に入れ、火にかける。
- ④ 沸騰してたら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 焼いたいかのうえにごまだれをかける。

『切り干し大根の煮物』



《献立名》

ごはん・牛乳・かぼちゃ団子汁

とんかつ・切り干し大根の煮物

《ワンポイント》

切り干し大根は生の大根と比べて、食物繊維が約15倍、また歯を作るために必要なカルシウムが約23倍にまでアップした食材です。

《材料 4人分》

切り干し大根 (戻して5 cm)	20 g
にんじん (せん切り)	40 g
さつまあげ (短冊切り)	16 g
糸こんにゃく (下茹で)	40 g
油	小さじ 1/3
だしのもと	小さじ 1/4
砂糖	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 2/3
水	大さじ 2

《作り方》

- ① 鍋に油を入れて熱し、中火でにんじん、切り干し大根を炒める。
- ② さつまあげ、糸こんにゃくを加える。
- ③ 水、だしのもと、砂糖を加え煮る。
- ④ 最後にしょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

※どちらの献立も、ご家庭でつくりやすい
よう変更しております。