

廿日市学校給食センターの献立

ニジマスは、廿日市市佐伯地域の特産物です。ニジマスは、夏でも水温が冷たく、流れの速い川に生息することから、佐伯地域の七瀬川はニジマスの養殖に適しています。給食では、素材の味を味わえるようシンプルな味つけでから揚げにしました。お宝廿(はっ)けん汁には、大野産のあさりをはじめ、ほうれん草(玖島地域)、生しいたけ(宮内・玖島地域)、白菜(大野地域ほか)といった廿日市の各地域で採れた「お宝」がたっぷりと詰まっています。

ニジマスのから揚げ

■材料(4人分)

- ・ニジマス(切身) 40g × 4切
- ・酒 小さじ1弱
- ・塩 小さじ1/4
- ・小麦粉 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量

■作り方

- ①小麦粉と片栗粉を混ぜておく。
- ②酒に塩を溶かしてニジマスにまぶし、①をつけて油で揚げる。

刻み昆布ごはん

■材料(4人分)

- | | |
|------------------|----------|
| ・米 | 280g |
| ・しょうゆ | 大さじ3/4 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・鶏肉(薄切り) | 40g |
| ・ごぼう(ささがき) | 60g |
| ・にんじん(千切り) | 20g |
| ・刻み昆布(戻して2cmに切る) | 6g |
| ・しょうゆ | 小さじ1と2/3 |
| ・砂糖 | 小さじ1と1/3 |
| ・酒 | 小さじ1弱 |
| ・なたね油 | 小さじ1 |

■作り方

- ①米を洗い、調味料Aを入れて炊く。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ごぼう、刻み昆布を入れて炒め、砂糖、酒、しょうゆを入れる。
- ④にんじんを入れて煮る。
- ⑤①で炊いたごはん、④を入れて混ぜる。



お宝廿(はっ)けん汁

■材料(4人分)

- | | |
|-----------------|----------|
| ・あさり(冷凍むき身) | 20g |
| ・さつまいも(拍子切り) | 125g |
| ・ほうれん草(2cm幅) | 40g |
| ・白菜(2cm幅) | 100g |
| ・生椎茸(1/2×5mm) | 12g |
| ・大根(いちょう切り3mm) | 70g |
| ・油揚げ(油抜きし、短冊切り) | 12g |
| ・みそ | 大さじ2と1/4 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・だし昆布 | 3.2g |
| ・水(だし用) | 480ml |

■作り方

- ①だし昆布、酒でだしを取る。
- ②あさは解凍しておく。
- ③①の中に、さつまいも、白菜、生椎茸、大根、あさりを入れて煮る。
- ④さつまいもが煮えたら、油揚げを入れる。
- ⑤野菜が煮えたら、水で溶いたみそを入れる。
- ⑥最後にゆでたほうれん草を入れる。

献立

	栄養価	
・刻み昆布ごはん	・エネルギー	631kcal
・ニジマスのから揚げ	・たんぱく質	26.0g
・お宝廿(はっ)けん汁	・脂質	21.2g
・牛乳	・炭水化物	87.3g
	・食塩摂取量	3.7g

※学校給食は加熱調理を基本としています。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。