

作って食べよう！給食レシピ⑯

まるごときょうとの日献立

はまちとれんこんの甘辛和え



2022年12月8日(木)の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・はまちとれんこんの甘辛和え
- ・えび芋の豚汁



☆ 材料 (4人分)

・ はまち	200 g	① はまちは一口大に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
A ・ こいくちしょうゆ	小さじ1	② れんこんはうすいいちょう切りにし、水にさらす。
・ 酒	小さじ1	③ ②の水気をふきとり 170℃の油で素揚げする。
・ かたくり粉	適量	④ ①の水気をふきとり片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
・ れんこん	70 g	⑤ Bの調味料を合わせて加熱し、③と④を加えて調味料と絡める。
・ 揚げ油	適量	
B ・ 三温糖	大さじ1と1/2	
・ こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
・ 本みりん	小さじ1	
・ 水	40 ml	



はまちは成長するにつれて名前が変わるので、出世魚といわれています。
関西では、ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ

☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 212 kcal ◇ たんぱく質 10.4 g ◇ 食塩相当量 0.4 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

この日の給食は『まるごときょうとの日献立』です。食材をすべて京都府産のものにした地産地消の給食です。地産地消とは『地元でとれた産物を地元で消費しよう』という意味です。京田辺市の学校給食では『まるごときょうとの日献立』を夏と冬の年2回実施しています。毎日の給食でも地元のお米や野菜を取り入れています。今回のメニューは甘辛いたれが、はまちとれんこんに絡み、美味しいいただけます。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン