

作って食べよう！給食レシピ②⑩

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 |
| ・ こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・ 酒 | 小さじ1 |
| ・ かたくり粉 | 適量 |
| ・ れんこん | 70 g |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ 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 |

☆ 作り方

- 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。
- ② れんこんはうすいいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ ②の水気をふきとり170℃の油で素揚げする。
- ④ ①の水気をふきとり片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- 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。



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 → フリ

☆ 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、美味しくいただけます。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン