

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



【献立例】

- ・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）

☆ 作り方

- A**
- ・ 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
- B**

- 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。