

# ふるさと食の日 献立紹介

担当 小城中学校  
栄養教諭 森川



市内産と県内産の食材を多く取り入れた和食の給食です。

- ・ごはん（市内産 夢しずく）
- ・さが生まれ牛乳
- ・焼きのり
- ・煮魚
- ・しらあえ
- ・厚揚げとれんこんの汁

1月に市内の全小中学校で実施予定です。



小城市食育  
キャラクター  
あーも！ファミリー

## ★☆☆ 煮魚 ☆☆☆

材料と分量(4人分)		作り方	
さば	200g	みりん	大きじ3
水	小さじ1	砂糖	少々
濃口醤油	大きじ2	しょうが	1かけ
酒	大きじ3		

1 しょうがは、洗って薄くスライスしておく。  
2 鍋の底に、スライスしたしょうが、水、調味料を煮立たせる。  
3 さばを入れ、落とし蓋をして煮る。  
4 さばに火が通り、煮汁がなくなれば出来上がり。  
\*水の量や調味料は、鍋の大きさ等によって調整してください。

## ★☆☆ しらあえ ☆☆☆

材料と分量(4人分)		作り方	
ほうれん草	50g	米みそ	小さじ1
白菜	100g	すりごま	小さじ1
にんじん	20g	ねりごま	大きじ1
木綿豆腐	70g	薄口醤油	小さじ 2/3
		みりん	小さじ1/2

1 ほうれん草、白菜は、茹でて、約2cmの短冊切りにし、冷ましておく。  
2 人参は、洗って千切りにし、湯がいて、冷ましておく。  
3 豆腐は蒸すか、茹でて、つぶして冷ましておく。  
4 冷ましておいた野菜と豆腐を、調味液で和える。

## ★☆☆ 厚揚げとれんこんの汁 ☆☆☆

材料と分量(4人分)		作り方	
麩	4g	薄口醤油	大きじ 2/3
厚揚げ	100g	濃口醤油	小さじ 1/2
れんこん	70g	酒	小さじ 1/2
カットわかめ	2g	出し昆布	2g
玉ねぎ	90g	鰹節だし	9g
えのきたけ	45g	水	360cc
葉ねぎ	20g		

1 出し昆布と鰹節だしで、だしをとる。  
2 厚揚げは、油抜きをし、角切りに切っておく。  
3 れんこんは、洗って皮をむき、いちょう切りにする。  
4 玉ねぎは、洗って皮をむき、千切りにしておく。  
5 えのきたけは、根を切り、洗って、2cm 程度の長さに切っておく。  
6 葉ねぎは、洗って、小口切りにしておく。  
7 調味料で味付けをする。  
8 麩、わかめ、ねぎを入れて仕上げる。

和食は健康によかばんたー



「おぎまんが」より