

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

統一献立給食レシピ

令和5年10月

あいづわかまつし 会津若松市との交流給食!!

さとし あいづわかまつし かんこうしんこう れんけいぎょうりょくきょうてい むす こうりゅう いっかん
佐渡市と会津若松市は観光振興のため、連携協力協定を結んでいます。交流の一環として、両市でお互いの学校給食の献立を取り入れています。今年、学校給食で人気のある献立の一つを紹介し、会津若松市の給食を食べている気持ちになって味わって食べてみてください!



●魚の田楽味噌●(1人分)

さば	50	g
酒	0.5	g
赤みそ	4.5	g
みりん	3.5	g
上白糖	1.8	g
酒	1.8	g
白ごま(いり)	1	g

- ①さばの臭みを取るため酒かけておく。
- ②赤みそ・みりん・上白糖・酒・ごまを混ぜあわせる。
- ③魚の上に②の調味料をかけ焼く。火が通ったら出来上がり。

●磯香和え●(1人分)

こまつな	20	g
キャベツ	30	g
にんじん	3	g
しょうゆ	2.5	g
きざみのり	0.5	g

- ①こまつなは2~3cmにカット、キャベツは短冊、にんじんは千切り、それぞれ茹でて水けをきっておく
- ②茹であがった野菜にしょうゆ・きざみのりを混ぜ合わせて出来上がり。

●会津地鶏うどん汁●(1人分)

冷凍うどん	15	g
★鶏モモ肉(皮なし)	15	g
★ごぼう	12	g
★大根	30	g
にんじん	5	g
干し椎茸	1	g
★長ねぎ	10	g
サラダ油	1	g
本みりん	1.6	g
しょうゆ	5	g
だし汁	150	g
水		

- ①鶏肉は1.5cm角切、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切、椎茸は水で戻しいちょう切、長ねぎは小口きり。
- ②だし汁で鶏肉野菜に火が通るまで煮込み、味付けをした後にうどんを入れ煮込み出来上がり。