



# 学校給食レシピ紹介



今月は、相川学校給食センターから紹介します。日本各地で1年をとおして食べられている「わかめ」ですが、佐渡島内では「わかめ」は3月の終わりから5月のはじめに収穫します。「わかめ」には、不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維がたっぷりの食材です。カルシウムや鉄は体が大きくなる成長期には欠かせない栄養素です。体を作るたんぱく質が豊富な鶏肉や豆腐と混ぜた鶏つくねを紹介しします。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

## わかめ入り鶏つくね



◆材料(4人分)  マークは佐渡産です。

- 鶏ひき肉 … 160g
- 豆腐 … 40g
- たまねぎ … 60g
-  生わかめ … 60g
- おろししょうが … 小さじ1/2
- かたくり粉 … 小さじ1/2
- 油 … 適量
- 料理酒 … 適量
- A 砂糖 … 小さじ1/2
- A 料理酒 … 小さじ1
- A みりん … 大さじ1/2
- A しょうゆ … 大さじ1/2

乾燥わかめの場合は5g

### ◆作り方

- ① たまねぎ、わかめをみじん切りにする。乾燥わかめの場合は水で戻してみじん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、おろししょうが、かたくり粉をよく練り混ぜる。わかめを加えてさらに練り、形を整える。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を並べて中火で両面に焼き色がつくまで焼く。料理酒をふり蓋をして、5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ Aの調味料を入れ、フライパンをゆすりながら全体に絡め軽く煮詰めたらできあがり。

### ◆コツ・ポイント

- わかめの他にもひじきや昆布を入れてもおいしくできます。



佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。