

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ 麦入りごはん
- ★ 牛乳
- ★ コロコロ鱈のゴマからめ
- ★ 切干大根と青菜のおかか和え
- ★ 田舎汁

料理名	コロコロ鱈のゴマからめ		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】	
さわら（福井県産）	200	角切り		
でんぷん	12			
揚げ油	適量			
しょうが	2	すりおろす		
こいくちしょうゆ	12			
酒	4			
砂糖	4			
本みりん	4			
水	10			
いりごま	2			

【作り方】

- ① 2cm角に切ったさわらにでんぷんをつけ、揚げる。
- ② すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰させて火を止める。
- ③ ①を②に入れ、ごまを入れて、混ぜ合わせる。



≪調理のポイント等≫

魚が一口サイズになっているので、魚が苦手な子どもでも食べやすいです。
魚はさわら以外の魚を使ってもおいしくできます。