

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ 麦ご飯
- ★ 小揚げの含め煮
- ★ 野菜のうらら和え
- ★ かぶのみそ汁
- ★ 味つけのり

料理名

小揚げの含め煮

対象学年等

小学校 3、4 年生

材料

4 人分 (g)

切り方等

小揚げ

4 個

(1 個50g)

砂糖

9.6

しょうゆ

13.2

みりん

6

酒

2

削り節 (だし用)

3.2

水

100

【作り方】

- ①小揚げを油ぬきする。
- ②削り節でだしをとる。
(かつお節などでも可)
- ③だし汁を沸かし、調味料、小揚げを入れて煮る。
- ④小揚げに味が染みこんだら出来上がり。



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・福井の郷土料理「厚揚げの煮たの」を給食風にアレンジしました。
- ・小揚げに味が染みこんで、とてもジューシーに仕上がります。