



4月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

さばのカレー焼き

材料(4人分)

- ・さば・・・半身2枚
(または切り身4切れ)
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
(塩さばの場合は不要)
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・砂糖・・・小さじ1/3
- ・カレー粉・・・小さじ1/2

作り方

- ①調味料を合わせてよく混ぜて調味液を作る。
- ②さばに調味液をまぶして漬けて、しばらくおいてから、グリルやオーブンで焼く。フライパンで焼く場合は分量外の油大さじ1で引く。



献立例：ごはん 牛乳

さばのカレー焼き きんぴら 味噌汁

子供たちの好きなカレー味で魚も食べやすくなり、青魚独特の臭みも抑えられ、冷めてもおいしく食べられます。ごはんにもよく合います。さばは頭の働きをよくし、病気を防ぐDHAやEPAが豊富なので積極的に食べたほうがよい食材です。焼くときには、焦げやすいので注意して焼いてください。



献立例：チャーハン シューマイ
バンサンスー 牛乳

バンサンスー

材料(4人分)

- ・春雨・・・20g
- ・キャベツ・・・葉1枚
- ・にんじん・・・1/4本
- ・こまつな・・・1株
- ・ハム・・・4枚
- ・もやし・・・1/2袋
- ・白いりごま・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・練からし・・・少々

作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、こまつなは2cm長さ、ハムは千切りにする。
- ②野菜と春雨をそれぞれゆでて、水気をよく切って冷ましておく。長い春雨の場合は食べやすい長さに切る。
- ③調味料を合わせてよく混ぜ、タレを作る。
- ④すべての具材とタレをあわせてよく和える。

人気のサラダの一つです。砂糖が入ることで子供たちが食べやすい甘じょっぱい味付けになり、その甘さもからしを加えることで味が締まります。また、春雨が入ることで野菜も食べやすくなっていて、ごま油の風味が野菜と合います。これから気温が高くなり、食欲がなくなる時にもぴったりです。具材は、きゅうり、錦糸玉子、きくらげなども合います。

