

# 給食ししぴ

6月の目標は「よくかむことの大切さを知ろう」です。今月は、給食に登場するかみごたえのある献立を紹介します。

## 「ごま酢あえ（切干しだいこん）」

カレーとの組み合わせで登場することが多い料理です。カレーの具がやわらかいので、かむことを意識してほしいという願いから、かみごたえのある副菜として組み合わせています。6月には「歯と口の健康週間」があります。今月のごま酢あえは、さらにかみごたえのある割干しだいこんで作りました。

### 材料（4人分）

きゅうり	1/2本(40g)
切干しだいこん	16g
白すりごま	12g
◆しょうゆ	大さじ1/2
◆さとう	小さじ2+1/2
◆酢	大さじ1/2
	+小さじ1/2
◆塩	少々

### 作り方

- ◆の調味料を混ぜて煮立たせ、冷ます。【甘酢】
- 切干しだいこんをもどして、3cm長さに切る。  
湯に入れ再沸騰するまでゆでて、水冷する。  
<シャキシャキ食感を残すように、ゆすぎないようにする。>
- きゅうりを2mmの輪切りにする。少量の塩（分量外）でもむ。  
（給食では塩でもまずに加熱処理をしています。）
- 水気をきった切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- きゅうりの水気をしぼり、④と混ぜ、ごまを入れあえる。

### 割干しだいこんの場合…

きゅうり	1/2本(60g)
割干しだいこん	24g
〔調味料は同じ量です。〕	

### 【給食献立】

- ・はいがごはん
- ・ポークカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーンはっこう乳



## 「ちくわの磯辺揚げ」

給食の定番料理です。衣に青のりを混ぜると「磯辺揚げ」、カレー粉を混ぜると「カレー揚げ」、桜えびを混ぜると香り豊かな「香味揚げ」になります。

### 材料（4人分）

ちくわ	2本
◆青のり	小さじ1強 (1.2g)
◆小麦粉	大さじ2+小さじ2
◆でんぷん	大さじ1/2
◆塩	少々
◆水	小さじ4~
揚げ油	

### 作り方

- ちくわを縦に半分に切り、さらに横に半分に切る。
- ◆を合わせて衣を作る。
- ちくわに衣をつける。  
<溝の部分にたまった衣が多い場合は取り除く。>
- 油の温度160~170℃で揚げる。

### 【給食献立】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・沢煮椀
- ・納豆



衣の固さは水で調整します。