

# 給食ししぴ

ごはんすすむ給食の魚献立を紹介  
します。

## 「かつおのごまみそあえ」

### 材料（4人分）

かつお（角）	200g
凍り豆腐（角）	12g
片栗粉	大さじ3弱
揚げ油	
白ごま	12g
しょうが汁	小さじ1
◆しょうゆ	小さじ1強
◆砂糖	小さじ2
◆甘みそ	大さじ2 +小さじ2/3
◆酒	小さじ1
◆水	75cc～

【↑焦げそうなときは追加する。】

### 作り方

- ① 凍り豆腐をもどして、しぼる。
- ② ごまを切る。
- ③ もどした凍り豆腐とかつおに片栗粉をまぶして、油の温度160～170℃で揚げる。（油はねに注意）
- ④ ◆を煮立て、しょうが汁、揚げた凍り豆腐とかつおを入れる。
- ⑤ ごまを入れて混ぜ合わせる。

### 【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのごまみそあえ
- ・磯香あえ
- ・沢煮椀



## 「白身魚のチリソース」

### 材料（4人分）

白身魚（角）	160g
凍り豆腐（角）	16g
片栗粉	大さじ3弱
揚げ油	
＜チリソース＞	
◆長ねぎ	中1/2本（50g）
◆にんにく	2g
◆しょうが	2g
◆油	小さじ1/2
◆トマトケチャップ	大さじ2
◆しょうゆ	小さじ2/3
◆砂糖	小さじ1/2
◆トウバンジャン	少々
◆片栗粉	小さじ1/2
◆水	50cc

### 作り方

- ① ねぎ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ② 凍り豆腐をもどして、しぼる。
- ③ もどした凍り豆腐と白身魚に片栗粉をまぶして、油の温度160～170℃で揚げる。（油はねに注意）
- ④ フライパンに油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、揚げた白身魚・凍り豆腐を入れて、混ぜ合わせる。

### 【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白身魚のチリソース
- ・とうがんのスープ

