

給食のおすすめレシピを
紹介します！

魚のお茶風味揚げ

< 材料 > 5人分

白身の魚・・・5切れ
酒・・・・・・・・小さじ1
うすくち醤油・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・15g
粉茶・・・・・・・・3g
揚げ油・・・・・・・・適量

< 作り方 >

- ①魚に酒と醤油で下味をつける。
- ②片栗粉と粉茶を混ぜておく。
- ③①の魚に②の粉をまぶして揚げる。

葉っぱを丸ごと食べられるのがポイント♪

筍ぐんぐん春野菜のみそ汁

< 材料 > 4人分

たけのこ（水煮したもの）
・・・・・・・・80g
きぬさや・・・・・・・・4本
たまねぎ・・・・・・・・60g（約1/4個）
にんじん・・・・・・・・20g
豆腐・・・・・・・・80g
油揚げ・・・・・・・・1/2枚
みそ・・・・・・・・30g程度
にぼし・・・・・・・・4～5匹
水・・・・・・・・800g

< 作り方 >

- ①分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分 加熱してだしをとる。
- ③野菜を食べやすい大きさにきる。
- ④にんじん・玉ねぎ・たけのこ・油揚げを②に入れる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、豆腐・きぬさやを入れる。
- ⑥沸騰したら、みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。

雲南市の山でとれた筍と、
きぬさやなどの春野菜が
たっぷりです♪

