

# 給食レシピ

3月



## 魚の南部焼き

<材料> 4切れ分

|            |             |
|------------|-------------|
| 生鮭切り身(50g) | 4切れ         |
| しょうが汁      | 小さじ1/2      |
| しょうゆ       | 小さじ1        |
| 酒          | 小さじ1        |
| みりん        | 小さじ1/2      |
| 白いりごま      | 大さじ1.5(12g) |

鮭にはカルシウムの吸収率を高める「ビタミンD」が多く含まれていて、丈夫な骨づくりには欠かせない食品です。

<作り方>

☆オーブンを200℃に温めておく。

①鮭にしょうが汁～みりんまでで下味をつける。

②①の鮭の上にいりごまをふりかけ、10～12分焼く。

(鮭の大きさや厚みにもよるので、火の通り加減を確認してください。)

☆いりごまをかける時は、鮭に押し付けるようにすると、はがれにくくなります。



## ピクルス

<材料>4人分

|      |                   |
|------|-------------------|
| きゅうり | 80g(小1本)・・・斜め半月切り |
| にんじん | 40g・・・短冊切り        |
| セロリ  | 40g・・・斜め薄小口切り     |
| しょうゆ | 小さじ1              |
| 酢    | 小さじ2              |
| 砂糖   | 小さじ1              |
| 塩    | 少々                |

給食ではカレーやスパゲティの際の副菜として提供しています。

<作り方>

①野菜はそれぞれカットし、ゆでて冷ましておく。

②鍋にしょうゆ～塩までを加えて火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する。

③②が熱いうちにゆでた野菜を漬け込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する。



## ももゼリー 4個分

### <材料>

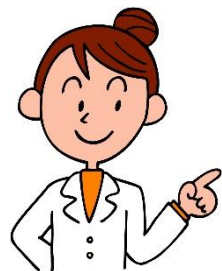
|            |            |
|------------|------------|
| 水          | 120cc      |
| 粉寒天        | 小さじ1 (2g)  |
| 砂糖         | 大さじ2 (36g) |
| ももジュース     | 240cc      |
| カップ (90cc) | 4個         |



3月3日の桃の節句に合わせてご紹介  
します。ジュースの甘さによって砂糖は調節  
してください。  
白桃や黄桃の缶詰などを入れる場合は、  
容量の大きいカップなどをご用意ください。

### <作り方>

- ①鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。弱火にかけ、粉寒天が溶けて軽くふつつつするまで加熱する。
- ②砂糖を加えて溶けるまで加熱する。
- ③ももジュースは鍋に入れて火にかけるか、ボールに入れて電子レンジで温めておく。
- ④火を止めた②の寒天液の中に、③のジュースを少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤水を張ったボールを鍋の底に当てて粗熱を取り、カップに注ぎ分けて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。



### 粉寒天を扱うポイント

- ・粉寒天を煮溶かす時は、必ず一度沸騰させましょう。煮溶かす時間が短いと、うまく固まらない場合があります。
- ・ジュースなど、酸味の強い液体の場合は、寒天液とジュースを一緒に沸騰させると固まらなくなることがあるので注意しましょう。