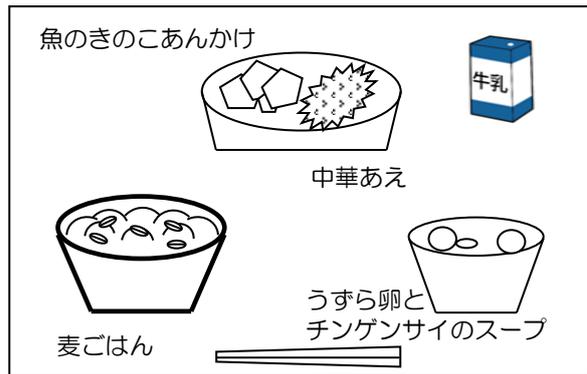


11月の給食献立より



- ・麦ごはん ・牛乳
- ・魚のきのこあんかけ
- ・中華あえ
- ・うずら卵と
チンゲンサイのスープ



魚のきのこあんかけ(4人分)

白身魚 (2cm角切り)	250g
清酒	小さじ1と1/2
食塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
きのこあん	
えのきたけ (3cm)	20g
しめじ (小房)	20g
A しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
B 水	小さじ1



魚のきのこあんかけ(作り方)

- きのこあんを作る。
耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて、電子レンジで1分加熱する。電子レンジから取り出して、Bの水溶き片栗粉をAに加えて混ぜ合わせる。さらに20秒加熱してとろみをつけ、取り出したらよく混ぜ合わせる。
- 魚に清酒と食塩で下味をつけた後、片栗粉をまぶしてからりと揚げる。
- 揚げた魚にきのこあんをかける。

*他の魚や鶏肉でも美味しく作れます。

きのこの栄養

- ・ 食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収や血糖値の急上昇を抑えます。
- ・ エネルギーが低く、生活習慣病の予防に効果があります。
- ・ ビタミンDが含まれており、カルシウムを多く含む食品(牛乳・チーズなど)と一緒にきのこを食べると、カルシウムの吸収や骨への沈着を助けてくれます。

しめじ



「しめじ」の名で流通しているものの多くは、ぶなしめじやひらたけで、天然のしめじ(ほんしめじ)とは別種です。うま味成分のアミノ酸が豊富で、食感がよいのが特徴です。

えのきたけ



流通しているものは、日光を当てずに工場栽培しています。野生のものは、茶褐色です。

参考:「食や農を学ぶ とれたて百科」 JAグループ
レシピ提供: 高松市学校給食研究会