

学校給食のおすすめレシピ

いわしとあじの さんが焼き

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・いわしとあじのさんが焼き
- ・スタミナ納豆
- ・けんちんみそ汁
- ・牛乳
- ・ゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

| | | | |
|-------------|-----|-----|------|
| まいわし(すり身) | 60g | みそ | 大さじ1 |
| あじ(すり身) | 60g | パン粉 | 15g |
| 豚ももひき肉 | 60g | 卵 | 1/2個 |
| 玉ねぎ | 40g | 酒 | 小さじ1 |
| 長ネギ | 30g | 三温糖 | 大さじ1 |
| しょうが(すりおろし) | 少々 | | |

【作り方】

- ① 玉ねぎ、長ネギはみじん切りにして水にさらし、水気をよくしぼっておく。
- ② 全ての材料をよく混ぜ合わせ、4つに分けて平たく成形する。
- ③ カップに入れてグリルで焼く。又は、フライパンに油をひいてハンバーグのように両面を焼く。

さんが焼きは千葉県の郷土料理の1つ。
漁師飯の「なめろう」をあわびの貝殻に詰めて焼いたのが、
さんが焼きの始まりだっコ♪
給食では、子どもたちにも食べやすいように、豚のひき肉
を混ぜて作っているっコ★

