

# 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★

