

学校給食のおすすめレシピ

さんまとさつまいもの 揚げがらめ

献立の組み合わせく例>

- ・ 黒米ごはん
- ・ さんまとさつまいもの揚げがらめ
- ・ けんちん味噌汁
- ・ お月見白玉ポンチ
- ・ 牛乳



今年は9月29日が十五夜、中秋の名月です。十五夜は「いも名月」とも呼ばれ、その時期にとれた里いもやさつまいもをお供えます。そこで給食でも、秋を感じられるさんまとさつまいもを合わせた料理を十五夜の献立に取り入れてみました

【材料】 ※小学校中学年 4人分

さつまいも 100g
さんま 2匹
(しょうゆ、酒 少々)
片栗粉、揚げ油 適量

【甘辛だれ】

* にんにく 少々
* しょうが 少々
* しょうゆ 大さじ1弱
* 上白糖 小さじ4
* 酒 小さじ1
* 白ごま 少々

【作り方】

- ①さんまは3枚におろして一口大に切り、下味をして片栗粉をまぶして揚げる。
- ②さつまいもは皮付きのまま1cm厚のちょう切りに切って素揚げする。
- ③フライパンで*煮立てて甘辛だれを作る。①②を入れてからめる。



最近は、焼いて食べるには少し細めのさんまが多く売られています。一口大に切って竜田揚げにすれば、細めのさんまでも満足の一品になります。