



リクエスト献立

骨太菜めし

鯖のねぎみそかけ・ひじきの炒め煮

けんちん汁

<一口メモ>

毎年、リクエスト給食を実施しています。

麻布小学校は、カレーやラーメンなどの定番に加え、和食献立も人気です。鯖のねぎみそとひじきの炒め煮もリクエストに入る料理です。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
鯖のねぎみそかけ	鯖切身	2 切	① 酒としょうがを混ぜ、鯖に漬け込む。 ② 長ネギ・みじん切り ③ 鍋に④を入れ、弱火にかける。 ④ ③を混ぜながら、とろみがつくまで火にかける。 ⑤ ①の鯖を焼く。 ⑥ 焼いた鯖にねぎみそをかける。 ※ねぎみそは、おにぎりに塗って焼いても美味しいです。
	酒	1枚	
	すりおろししょうが	小さじ1	
	長ネギ	1/10 本	
	赤みそ	大さじ1	
	三温糖	小さじ2	
	酒	小さじ2	
	醤油	小さじ 0.1	
	みりん	小さじ2	
ひじきの炒め煮	油	小さじ 0.5	① 水・昆布・かつお節で出汁をとる。 ② ひじき…水で戻しておく。 ③ にんじん…千切り 油揚げ…短冊切りし、油抜きする。 ④ しらたき…3 cm幅に切り、湯通しする。 ⑤ 鍋に油を入れ、鶏ひき肉を入れて、炒める。 ⑥ ⑤に、にんじん・ひじき・油揚げを入れて炒める。 ⑦ ⑥に出汁をいれ、調味料を半量加える。 ⑧ 20 分煮る。 ⑨ 味を確認し、半量を加減しながら加える。 ⑩ 10 分煮る。 ※分量にはありませんが、給食では、乾燥大豆を茹でて入れる場合があります。ご家庭の場合は、水煮大豆でも代用できます。
	鶏ひき肉	10g	
	にんじん	1/6本	
	しらたき	20g	
	乾燥ひじき	大さじ1	
	油揚げ	1/2枚	
	水	1/2カップ	
	昆布	1 枚	
	かつお節	4g	
	三温糖	小さじ1	
	醤油	小さじ2	
	みりん	小さじ 0.5	