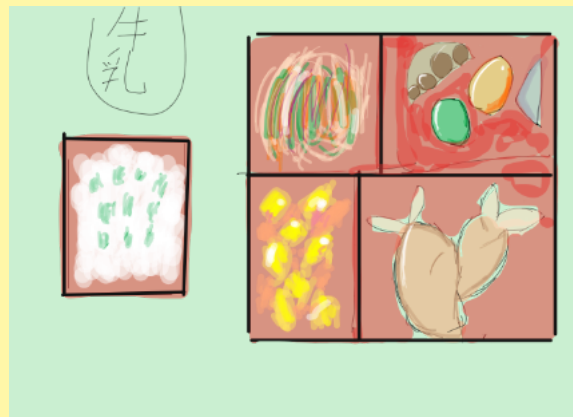


給食レシピ



わかめご飯

ごはんに対して1割弱のわかめを用意する『5～6mm角くらいの少し大きめに刻む』こと。2合であれば炊き上がりが600g強くらいなので、50～60gくらいのわかめがあるとよいです。ボウルに刻んだわかめを入れたら、調味料を混ぜ合わせて10～15分味をなじませます。そうすることで混ぜごはんとして味にメリハリが出て美味しくなります。

筑前煮

- 鶏肉はひと口大に切る。れんこん、にんじんは乱切りにし、ごぼうは皮をこそいで乱切りにし、水にさらす。しいたけは石づきをとって半分に切る。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、下ゆです。
- フライパンに油を中火で熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わってきたら、れんこん、にんじん、ごぼうを加えて炒め合わせる。

舞鶴市立
白糸中学校
1年4組4班

春雨サラダ

- 鍋にたっぷりの水を入れ強火で加熱する。春雨を加え、袋の表示に従ってゆでる。ざるでお湯を切り、水道の流水でよく洗い、ざるを振って水気をきる。春雨をキッチンペーパーで押さえしっかりと水気を取り、ボウルに移し、ごま油少々で和える
- きゅうりは細切りにする。ハムは半分に切った後、重ねて細切りにする。完成です。

レモンゼリー

- レモンは縦に半分に切り中身を出して絞ります。
- お鍋にお水を沸かして火を止めて、1で絞ったレモン汁を入れて混ぜ合わせます。
- 2にゼラチンを入れて溶かしてはちみつを加えて1のレモンの皮に流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成です。

アジの天ぷら

- アジは尾を付けたまま縦半分に切り、両面に塩をふり10分程置きます。
- 出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取り、まんべんなく天ぷら粉をまぶします。
- 衣を作ります。ボウルに冷水、天ぷら粉、マヨネーズを入れて泡だて器で混ぜ、1を入れて混ぜ合わせます。
- 2を3にくぐらせます。
- 鍋の底から3cmの揚げ油を170℃に熱し、4を入れて2分程揚げます。衣がサククリとして中まで火が通ったら取り出し油を切ります。
- 懐紙を敷いたお皿に盛り付け、南天の葉を添えて完成です。

{こだわり}

中学生とかみんなから人気で、みんなが「**大好きな**」メニューにしたこと。
調理方法を変えて、みんなが「**食べやすい**」料理に工夫したこと。

献立のテーマ

献立のテーマは、「残さず、好き嫌いせずに食べてほしい」です。
理由👉

- 毎日残している人が多い
- 好きな食べ物だけ食べて、嫌いなものを残している人が多い

自分達の思い

…沢山こだわったところがあるので、「絶対全てのメニューを最後まで食べてもらいたい。」という思いがあります。