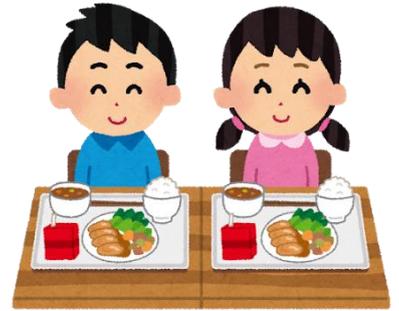


# おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。  
おうちでの食事にレシピをご活用ください。  
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。  
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



## ★給食レシピ★



### サバのねぎソース

給食の「○○のねぎソース」は、疲れて食欲がない時でも、「ごはんがすすむ人気メニュー」です。

魚には成長期に必要な「体を作るたんぱく質」が多く含まれています。肉類からだけでなく、良質な脂質やたんぱく質が多く含まれる魚類も主菜として食べるようにしましょう♪

もちろん、魚の種類を変えたり、イカやお肉にしたり、いろいろアレンジができます！

★材料★ 4人分

下味	サバ(40-60g)	4切
	生薑(おろし)	少々
	酒	小さじ1
	醤油	小さじ2

★ねぎソース★	
長ねぎ(みじん)	30g
生薑(みじん)	少々
にんにく(みじん)	少々
醤油	小さじ2
酒	小さじ1
三温糖	小さじ1
酢	小さじ1
水	小さじ2

#### ★作り方★

- ①魚に下味をつける。
- ②ねぎソースの野菜をみじん切りにする。
- ③鍋にねぎソースの野菜・調味料を入れ、火にかけ、ソースを作る。  
※学校では、鍋に、長ねぎが浸る位(分量より少し多め)の水を入れ、長ねぎがトロトロになるくらい煮て、ねぎソースの調味料と生薑・にんにくをあわせて火にかけ、ソースを作ってます。
- ☆おうちでは、少量なので、水分が少ないと思います。水分量を少し増やして調整するか、電子レンジで加熱してください。
- ④魚を焼き、③のソースをかける。

できあがり！



2020年2月17日(月)の献立

- ・ごはん
- ・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
- ・サバのねぎソース ★
- ・ヒジキと大豆の炒め煮
- ・牛乳