

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！

食育の日献立

ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ そえ野菜 まごわやさしい汁

【コメント】

給食では、食育の日(毎月19日)にちなんで、和食の献立を取り入れています。

和食は、ごはんを中心に多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食の良さを伝えていきましょう。

作ってみませんか！？



さわらのみそだれ

食品名	分量(4人分)	作り方
さわら切り身	4切れ	① しょうがは、みじん切りにする。 魚に酒をふりかけて、焼く。
酒	大さじ1	
しょうが	ひとかけ	② カッコ中の調味料をひと煮たちさせて①の魚の上からかける。 かける。 どんな魚にもよくあうたれですよ。
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	大さじ1.5	
みりん	小さじ1	
かたくり粉	小さじ1/2	
水	大さじ2	

