

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

うなぎに負けない美味しさ! 食べ応え抜群!

和食NO. 44

2022. 7. 15 志木中給食室

うなたま丼

<材料>5人分

- 精白米 420g(3合)
- にんじん 90g(3分の1本)
- ごぼう 35g(5分の1本)
- 塩 1.2g(小さじ4分の1)
- しょうゆ 12g(小さじ2強)
- 水 (米の1.2倍-しょうゆの量)

いわしのかば焼き

- いわし 275g(5~6尾)
- でんぷん 32g(大さじ4弱)
- ※揚げ油
- 三温糖 15g(小さじ1強)
- みりん 9g(小さじ2弱)
- しょうゆ 21ml(大さじ1半弱)
- 水 10ml(小さじ2)

「かば焼き」と言いつつ、給食室では揚げて「かば焼き」を作りました。

錦糸卵

- 卵 150g(3個)
- 塩 少々(0.75g)
- 油 8ml(小さじ2弱)
- 白ごま 9g(大さじ1)

<作り方>

- ①米は洗っておき、せん切りにしたにんじん・ささがきにしたごぼう・塩・しょうゆ・水を加えて炊いておきます。
- ②いわしは短冊切りにしてでんぷんをつけて揚げ、加熱したたれをからませておきます。
- ③卵は塩を少し加えうす焼きにし、せん切りにして錦糸卵にしておきます。
- ④①のご飯に半分弱の②と③の錦糸卵を混ぜ、その上に残りの③の錦糸卵と残りの②のいわしをのせて、煎ったごまをふりかけて召し上がれ。

一学期最後の日の給食は、土用の丑の日献立なので、ハレの日献立です。本当はうなぎで作りたいところですが、予算の関係でうなぎと同じようなパワーのある「いわし」でかば焼きを作ってお飯に入れることにしました。いつもは炒り卵ですが、給食室も薄焼き卵に初挑戦しました。おかげでたくさん出したのに多くのクラスでもりもり食べていました。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	543kcal
たんぱく質	20.9g
脂肪分	14.5g
カルシウム	94mg
鉄分	2.7mg
食物繊維	1.6g
マグネシウム	57mg
亜鉛	2.8mg
塩分	1.4g

