

# 【学校給食レシピ紹介】

2016年9月掲載

<p>レシピ名</p>	<p>あなごのまぜごはん</p>
<p>エネルギー(1人分)</p>	<p>433 kcal</p>
<p>材料 (4人分)</p>	<p>(4人分)          ごはん・・・茶碗4杯          &lt;具&gt;          焼あなご・・・160g          ごぼう・・・1/4本          みつば・・・少々          A { さとう・・・小さじ1/2          しょうゆ・・・小さじ1          みりん・・・小さじ1/2          粉ざんしょう・・・少々          サラダ油・・・少々          &lt;かけ汁&gt;          だし汁(昆布・かつお)・・・3カップ程度          根深ねぎ・・・少々          B { うす口しょうゆ・・・大さじ1          みりん・・・小さじ1</p>
<p>作り方</p>	<p>① ごぼうはささがき、みつばは1.5cm程度の長さに切る。根深ねぎは小口切りにする。          ② あなごは、1cm幅くらいの大きさに切る。          ③ サラダ油を熱してごぼうを炒め、ひたひたの水で煮る。Aで調味し、みつばと粉ざんしょうを加える。          ④ ③にあなごを加え、さっと煮る。          ⑤ 別鍋にだし汁(3カップ程度)を煮立て、Bで調味し、根深ねぎを入れてかけ汁を作る。          ⑥ 丼にごはんをよそい、④をのせる。</p> <p>&lt;食べ方&gt;          まず、ごはんにも具をのせて半分食べる。          次に、残ったごはんにもだし汁をかけて食べる。</p>
<p>一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)</p>	<p>・給食のあなごのまぜごはんは、名古屋の郷土料理「ひつまぶし」をアレンジしたものです。2通りの食べ方を楽しむことができます。          ・「暑い時期に食べやすい」と、子どもたちだけでなく、先生にも大人気のメニューです。ぜひ、作って食べてみてくださいね。</p> <div data-bbox="855 1720 1426 2145" data-label="Image"> </div>