

《作り方》
 ①きびなごに片栗粉をまぶします。
 ②①の余分な粉を落として、180℃の油で5分揚げ、油をよく切ります。
 ③(A)を鍋で沸かし、揚げて、油をよく切ります。
 ④揚げたきびなごを③のたれに絡めます。

- 《材料》2人分
- きびなご 100g
 - 片栗粉 少量
 - 揚げ油 適量
 - さとう 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みりん 小さじ2
 - 水 大さじ2

きびなごの揚げ煮

使用できるうきは産

きびなごを揚げることで骨ごと食へられ、カルシウムを多くとることができます。

《作り方》
 ①きくらげは小さめのせん切り、にんじんは皮をむいて小さめのせん切りにします。三つ葉は1cm程度に切ります。
 ②さわらに塩こしょうで下味し、片栗粉をまぶします。
 ③②の表面の余分な粉を落として、180℃の油で5分揚げ、油をよく切ります。
 ④しょうゆ・みりん・だし汁でにんじん、きくらげを、にんじんの水で溶いた片栗粉を混ぜながら入れ、ころもきつけます。
 ⑤⑤のあんを③にかけます。

- 《材料》2人分
- さわら切身 50g2切
 - 塩こしょう 少々
 - 片栗粉 小さじ2
 - 揚げ油 適量
 - にんじん 8g
 - きくらげ 5g(中2枚)
 - しょうゆ 大さじ2/3
 - みりん 3本
 - だし汁 50cc
 - 片栗粉 1g

隣の彩野菜あんかけ

使用できるうきは産

だしを使った料理で、和食の日(1月24日)に出しています。

《作り方》
 ①小麦粉と片栗粉を合わせ、いわしにまぶします。
 ②①の表面の余分な粉を落として、160℃の油で5分揚げ、油をよく切ります。
 ③(A)を鍋で加熱し、②を入れ、煮汁をかけながら弱火で煮詰めます。煮汁にとろみがつき、いわしからまればできあがりです。

- 《材料》2人分
- いわし開き 2枚
 - 小麦粉 小さじ2
 - 片栗粉 小さじ2
 - しょうゆ 少々
 - さとう 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1
 - 水 大さじ1

いわしの蒲焼き

使用できるうきは産

給食ではご飯に乗せていわし舟として出しています。

《作り方》
 ①しょうかをみじん切りにし、(A)と合わせます。
 ②さわらに①をつけ、冷蔵庫で30分漬けます。
 ③グリルまたはフライパンで、中火で10分焼きます。みそがこげやすいので、こげそうな場合は火加減を弱めます。
 ④表面が焼けたら、裏返して焼きます。

- 《材料》2人分
- さわら切身 60g2切
 - しょうが 少々
 - 酒 小さじ1/2
 - さとう 大さじ1
 - みりん 小さじ1/2
 - 水 大さじ1

隣の西京焼き

使用できるうきは産

西京味噌は色が淡くて甘い味噌です。給食ではさとうとみりんを入れて甘めに仕上げています。

うきはの食材

うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。

うきはの食材を使った 給食レシピ

主菜になる **魚料理編**

魚には健康に良い油が含まれています。

市のホームページにも載せています!

積極的に取り入れましょう

たんぱく質は毎食とることが大切です。主菜を毎食1皿分食べましょう。

うきは市学校給食会

あじのカレー煮

あじはグルタミンなどのうま味成分が多い魚です。

《材料》2人分

- あじ切身 50g2切
- カレー粉 1g
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- さとう 小さじ2
- 水 大さじ1

《作り方》
 ①鍋に(A)を入れ、沸騰したらあじを並べます。
 ②落とし蓋をして弱火～中火で15分程度煮汁がなくなるまで煮ます。

さばのみそ煮

日本近海の真さばは赤身がおいしく、ノルウェイ産の大西洋さばは脂がのっています。

《材料》2人分

- さば切身 60g2切
- しょうが 少々
- さとう 小さじ2
- みりん 小さじ1
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3
- 水 大さじ3

《作り方》
 ①(A)を合わせて鍋で沸騰させ、さばを並べます。
 ②落とし蓋をして弱火で8分程度煮ます。
 ③味噌を煮汁で溶かして入れ、時々煮汁を上からかけながら煮汁がなくなるまで弱火～中火で煮ます。