

●給食の献立 レシピ紹介●

ぶりのたつた揚げ

ぶりは、12月～2月に旬を迎える魚です。産卵を控えたこの時期は、脂がのり、「寒ぶり」と呼ばれていてとてもおいしいです。ご家庭では、照り焼きや煮物、刺身などでぶりを食べる人が多いかと思いますが、給食ではたつた揚げが人気で、1月13日（火）に提供します。今回のレシピ紹介では「ぶり」ですが、給食でも人気のある「めかじき」や「さわら」「まぐろ」などの様々な魚でぜひお試しください。

●材料 【中学年（3・4年生の量）5人分】

- ・揚げ油 適量
- ・ぶり 250g（切り身約3枚分）※骨がある場合は取り除いておくによいです。
- ・しょうが 4.5g
- ・しょうゆ 17g（約大さじ1強）
- ・片栗粉 52g（まぶすための適量でよいです。）

●作り方

- ① ぶりは一口大（給食では2cm角）に切り、しょうがはすりおろす。
- ② ぶりは、しょうがとしょうゆで下味をつける。
- ③ 鍋に油を入れて、160～170℃を保つ程度に加熱する。
- ④ ②の下味をつけたぶりに片栗粉をまぶし、余分な粉を落としてから油で揚げる。
- ⑤ カリッとするまで揚げ、火が通ったら完成。

1月の給食について

* 1月19日（月）はSDGsフェス振替休日、1月20日（火）は開校記念日のため、給食休止日です。

■ **26日（月）行事食「給食週間」** ごはん / 焼きのり / さけの塩焼き / 煮びたし / みそ汁 / 牛乳

■ **28日（水）「かながわ産品学校給食デー」**

ごはん / 大根葉のふりかけ / ちくわの磯辺揚げ / めった汁 / 牛乳

→ 米、豚肉、大根、牛乳が神奈川県産です。

■ **季節の食品** ほうれん草 / 小松菜 / 大根 / 白菜 / キャベツ / ごぼう /

長ねぎ / セロリ / ブロccoli / ぶり / のり / りんご / いよかん

こたえ ①こ ②た ③こ ④く ⑤だ