

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和4年6月27日
No.4

「みやづ食の日」の取組

毎月19日前後は「みやづ食の日」です。「みやづ食の日」には、宮津でその月にとれる新鮮な食材をふんだんに使った献立を提供します。今年度は給食の時間等に、食材について生産者の方々からのメッセージ動画を視聴しています。動画を見て、宮津の食材を知り、食べることで宮津のよさを知ってほしいです。



6月は「トビウオ」について貝瀬鮮魚店さん、「たまねぎ」についてよさのうみ福祉会すまいるさんにお話をさせていただきました。7月は「オイルサーディン」と「オリーブオイル」です！

おしこえ レシピ教えて！の声がありました！

「トビウオフライのチリソースがけ」

【材料（4人分）】

・トビウオ（半身）	8切	・ごま油	小さじ1/2
・酒	少々	・トウバンジャン	少々
・塩こしょう	少々	・たまねぎ（みじん切り）	20g
・おろしにんにく	1/3かけ	・ケチャップ	大さじ1
・小麦粉	適量	・こいくちしょうゆ	小さじ1
・パン粉	パン粉	・酒	小さじ1
		・水	大さじ1強
		・水溶き片栗粉	少々

【作り方】

- ① トビウオに酒、塩こしょう、おろしにんにくで下味をつけ、水溶き小麦粉、パン粉で衣をつける。
（給食では、水溶き米粉、おから・大豆フレークで衣をつけています。）
- ② ①を油で揚げる。
- ③ 小さな鍋またはフライパンにごま油、トウバンジャン、たまねぎを入れ炒め、ケチャップ、こいくちしょうゆ、酒、水を加える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつけソースの出来上がり。
- ④ ②のフライに③のソースをかけ完成！

