

越前町学校給食カレンダー



ふるさと献立の日

5月26日

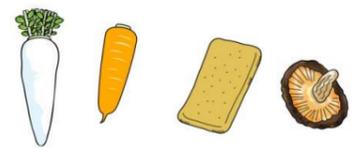
【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

<p>【献立名】</p> <p>ごはん 牛乳 若竹汁 カレーの黄金焼き 五目なます 越のルビー</p>	<p>【献立について】</p> <p>今日の若竹汁に入っているたけのこは宮崎地区でとれたものを使っています。たけのこを茹でると中に白いつぶつぶが付いていることがあります。これは「チロシン」というアミノ酸で、おいしさの元となるものです。この「チロシン」は主に肉や魚に多く含まれているアミノ酸でもあります。山菜であるたけのこに含まれているのは貴重なことで、ですからたけのこ独特のおいしさが生まれるのかもしれませんが、この「チロシン」は、神経の伝達物質を作り出すもとにもなっています。つまり、たけのこは脳の活性化を助ける食材ともいえそうです。</p>



【使用予定地場産物】	こめ たけのこ とうふ カレー 打ち豆 うすあげ
-------------------	---

<p>【クイズ】</p> <p>今日は、「郷土料理」についてのクイズです。 今日の献立の中でふるさと福井の郷土料理は、 どれでしょう？</p> <p>① 若竹汁 ② 五目なます ③ 黄金焼き</p>	<p>【解説】</p> <p>今日の五目なますは、古くから行事などで作られてきた郷土料理の一つです。 給食では、いろいろな食材を使い食べやすいようアレンジして作っています。</p>
--	---



【こたえ】 ②

☆作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

魚の切り身(50g程度) 5切れ
アルミホイルなど

魚の黄金焼き

A	クリームコーン缶 マヨネーズ 酒(白ワイン) 小麦粉 塩 こしょう	60g 80g 小さじ1弱 大さじ2強 少々 少々
---	--	--

<作り方>

- Aの材料を混ぜ合わせる。
- アルミホイルやアルミカップなどに魚を並べ、その上に①をかける。
- オーブンで焼く。
* 目安: 220°C 15~18分
オーブントースターでも良い。
一部のみ焦げる場合などは、上にアルミホイルをのせて調整するときれいに仕上がる。

ソースが固くてかけにくい場合は、酒を入れて調節します。

※コーンマヨネーズソースが、魚にとっても合う、大人気の魚料理です。さわらだけでなく、かれい・鮭・ハマチなど、いろいろな魚でおためしください。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。