

作ってみませんか！ 給食の味！

令和6年度 第3号
伊佐市立学校給食センター

～令和6年6月18日(火) 実施～

かつおの梅風味



材料 (4人分)

- かつお(角切り)・・・200g
- 片栗粉(かつおにまぶす用)・・・少々
- 揚げ油
- むきみ枝豆・・・8g
- ★練り梅・・・8g
- ★三温糖・・・10g
- ★みりん・・・8g
- ★薄口醤油・・・12g
- ★いりごま・・・6g

調味料

梅の旬は5月～7月でまさに今が旬の食材です。

梅には、食欲増進効果や疲労回復効果があるので、梅雨時期で疲れもたまりやすいこの時期にはぴったりのメニューです。

学校給食は、子供たちが食べやすいように、梅の酸っぱさを少し抑えた甘めの味付けにしています。

今回は、鹿児島県の枕崎産のかつおを使用して調理しました。

<作り方>

- ① 片栗粉をまぶしたカツオを揚げる。
- ② 枝豆をボイルしておく。
- ③ 鍋に★の調味料を加熱してタレをつくっておく。
- ④ ①と②を③のタレで和える。
- ⑤ 小皿にもりつけて完成。

