



ニギスの香揚げ



材料(4人分)

| | |
|-----------|--------|
| ・ニギス | 8尾 |
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1強 |
| ・酒 | 小さじ1強 |
| ・さんしょう | 少々 |
| ・いりごま | 小さじ1 |
| ・片栗粉・小麦粉 | 各大さじ1強 |
| ・揚げ油 | 適量 |

エネルギー 180kcal 塩分 0.7g

〇 作り方

- ① ニギスは腹ワタを取り、しょうゆ・酒・さんしょうで下味をつける。
- ② ごま・片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせておく。(衣用の粉)
- ③ ①のニギスに、②の衣用の粉を付け、油でカラッと揚げる。

しっかりかもう
玄さんメニュー

豊岡市の学校給食のとりくみ

「給食ニュース」より

「キス」は、「ニギス」・「沖ギス」ともよばれ、地元の日本海でよく水揚げされる魚です。給食では、豊岡市の津居山港で水揚げされたものを使っています。「キス」は白身で脂肪が少なく、たんぱく質が多いヘルシーな魚です。骨ごと油で揚げているので、しっかりかんで食べましょう。

学校給食では、地元でとれた米、大豆、魚、野菜などを積極的にとり入れています。もっと地元の食材が、子ども達になじみ深いものになればと思います。





三色ピーマンのごま和え



エネルギー 38kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

| | | |
|----------|----------|--------|
| ・ピーマン | 1個 | |
| ・赤・黄パプリカ | 各1/4個 | |
| ・キャベツ | 100g | |
| ・ちくわ | 20g | |
| A | うすくちしょうゆ | 大さじ1/2 |
| | 酢 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | ごま油 | 少々 |
| | すりごま | 小さじ2 |

〇 作り方

- ① ピーマン・パプリカは3mm幅のせん切りにする。
キャベツは8mm幅のせん切り、ちくわは3mm幅の輪切りにし、それぞれゆでて冷ます。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を和える。

豊岡の美味しいものいっぱい
ふるさとメニュー

豊岡市の学校給食のとくみ 「給食ニュース」より

「ピーマン」というと皆さんは、緑色を思い浮かべるとと思います。緑色のピーマンはまだ成長の途中なので、鳥や動物に食べられないように、葉っぱと同じ色の実がなります。それが成長すると、実が赤くなり味も甘くなります。鳥たちに食べられて種を遠くに運んでもらい、そこでまた新しい「ピーマン」が育ちます。植木鉢に「ピーマン」を育てると、1本の苗から約20個から30個のピーマンができるそうです。最近のピーマンは苦みが少ないので、食べてみてね。





地鶏卵のちぐさ焼き



エネルギー 91kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

| | |
|----------|--------|
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・コーン(冷凍) | 30g |
| ・ハム | 4枚 |
| ・ねぎ | 2本 |
| ・卵 | 3個 |
| ・牛乳 | 20cc |
| A | |
| 塩 | ひとつまみ |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1/3 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん・コンソメ | 各少々 |

〇 作り方

- ① みじん切り、ねぎは5mmの小口切りにする。
- ② コーンは解凍し、ハムは粗めのみじん切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて具を作り、アルミカップに入れる。
- ④ 卵・牛乳・Aと水20ccを混ぜて卵液を作り、③に入れる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器で、8～10分蒸す。

＊給食センターでは、スチームコンベクションオーブンを使い、蒸し焼きにしています。

豊岡の美味しいものいっぱい
ふるさとメニュー

豊岡市の学校給食のとりくみ

「給食ニュース」より

ふるさとメニューの「ちぐさ焼」は、地元でとれた卵を使っています。はして黄身が持ち上げられるほどしっかりした、おいしい卵です。鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜・ひじきなど具をかえてもおいしくいただけます。

ちぐさ焼の「ちぐさ」とはどんな意味でしょう？

- ① いろいろな具 ② 小さい具 ③ たくさんの具



正解は①。いろいろな野菜が入っていて、栄養満点です。モリモリ食べてくださいね♪