

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

11月5日(木)の献立

麦ご飯 秋刀魚の韓国風煮
すき昆布の炒め煮 豚汁 牛乳

塩焼きで味わうことの多い秋刀魚ですが
今月の中学校給食では 煮魚にしました。



ピリッとした風味で
ご飯が進む人気メニューです。

秋刀魚(さんま)の韓国風煮



《材料 6切れ分》

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
秋刀魚(さんま)	2尾	筒切り

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
生姜	3g	みじん切り
にんにく	2g	みじん切り
コチュジャン	3g	小さじ1/2
トウバンジャン	1g	小さじ1/5
しょうゆ	48g	大さじ3
砂糖	30g	大さじ2
酒	15g	大さじ1
水	150	3/4カップ

《作り方》

- 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、3等分する。
内臓を、竹串や割り箸などを使って取り除き
水で洗ってキッチンペーパーなどで水気をふきとる。
- 小鍋に[A]をすべて入れて火にかけ、中火で
煮立てる。
(コチュジャン・トウバンジャンの量はお好みで調整してください。)
- 沸騰したら①の秋刀魚を重ねないように並べ
クッキングペーパーなどで落とし蓋をして
弱火～中火で、コトコト20～25分程度煮る。
- 水分が飛んで煮汁につやが出たら火を止める。

小骨に注意して、食べてくださいね。