

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

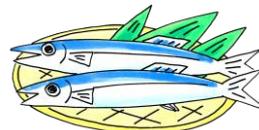
麦ご飯 秋刀魚の韓国風煮
すき昆布の炒め煮 豚汁 牛乳

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

A	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》

- ① 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。
- ② 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。)
- ③ 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。
- ④ 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。