

▶ あじのさんが焼き

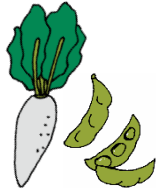


学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

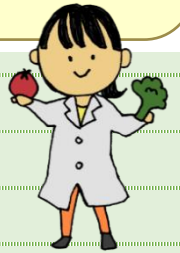
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



漁師さんが仕事の合間に、とれたての魚を、みそや
ねぎと一緒に細かく包丁でたたいたものを「なめろう」
といい、この「なめろう」を焼いたものを「さんが焼き」と
いいます。

【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 鶏ひき肉		10 g
・ あじすり身		35 g
・ しょうが	(みじん切り)	0.2 g
・ 長ねぎ	(みじん切り)	20 g
・ にんじん	(みじん切り)	5 g
・ 赤みそ		5.5 g
・ しょうゆ		3 g
・ 酒		1 g
・ 本みりん		1 g
・ 上白糖		0.3 g
・ 片栗粉		2 g



【作り方】

- ① 材料をすべて混ぜ合わせよく練る。
- ② 小判型に丸めて180℃のオーブンで15分焼く。