



さんまのピリカラ揚げ

大⇒大さじ、小⇒小さじ

*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
さんま開き	4枚	1枚50g程度	①さんまに下味（※）をつける。 ②薄力粉と片栗粉をよく混ぜ、 ①にまぶす。 ③油でカラッと揚げる。
しょうが	4g	※すりおろす	
長ねぎ	12g	※みじん切り	
酒	小1弱	※	
しょうゆ	小2	※	
塩	少々	※	
こしょう	少々	※	
トウバンジャン	小1/5弱	※	
薄力粉	大1と1/3		
片栗粉	大1と1/3		
サラダ油	適量	揚げ油	

給食日	10/22
-----	-------

さんまは漢字で書くと「秋刀魚」です。その名の通り秋が旬で、当たり前のようにお店に並んでいたさんまですが、近年は漁獲量が減っていて心配な状況が続いています。今年もさんまが食卓に並ぶことを願っています。

さつまいものそぼろ煮

大⇒大さじ、小⇒小さじ

*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
鶏ももひき肉	40g		①調味料を煮立たせ、鶏ひき肉を加え、そぼろにする。 ②さつまいもを加え、味を煮含める。（水分が足りなければ、水を足します。） ③さつまいもが軟らかくなったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
さつまいも	140g	2cm角切り	
さとう	小1弱		
みりん	小2/3		
しょうゆ	小1と1/3		
酒	小1弱		
水	大2	※	
片栗粉	小1弱	※	
水	小1	粉溶き用	

給食日	10/22
-----	-------

さんまは漢字で書くと「秋刀魚」です。その名の通り秋が旬で、当たり前のようにお店に並んでいたさんまですが、近年は漁獲量が減っていて心配な状況が続いています。今年もさんまが食卓に並ぶことを願っています。