



10月のイチオシ！給食レシピ



いよいよ秋の到来！秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして実りの秋です。
 自然の恵みに感謝して、旬を迎えるおいしい食べ物をしっかり味わいましょう！
 運動や勉強をがんばりたいときに力が出せるよう、朝食もきちんと食べようね。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

アクアパッツァ

今月のイチオシ！
給食メニュー

◎小学校中学年の分量です。

◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料(4人分)

- 鯛(切り身).....4切れ
- たまねぎ.....80g
- トマト.....40g
- ブロッコリー.....20g
- あさりむき身.....12g
- おろしにんにく...小さじ1/2
- オリーブオイル...小さじ1
- 酒.....小さじ1
- A コンソメ.....小さじ1/4
- L 塩・こしょう.....適量

作り方

- ①鯛は蒸し焼きにする。
- ②たまねぎは薄切り、トマトは1cmの角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを加えて火を付け、たまねぎとトマトを軽く炒め、あさりとAを加えて弱火で煮る。
- ④ブロッコリーを加えて軽く火を通し、仕上げる。
- ⑤蒸し焼きにした鯛が熱いうちに④をかけ、味をなじませる。

【本場のアクアパッツァ】

- ①フライパンにオリーブオイルを加えて火にかけ、軽く塩を振り、表面の水分を拭き取った鯛の両面をこんがり焼く。
- ②みじん切りにしたにんにく、あさり、プチトマト、白ワイン(酒)、少々の水を加えて弱火で煮込む。
- ③スープを味見し、物足りなければ塩・こしょうで味を調える。

給食では、野菜をたくさん食べてもらいたいので、たまねぎや、色味にブロッコリーを使っています！



イタリアの家庭料理を味わおう



今回は、東京2020オリンピック・パラリンピック応援献立として、イタリア料理を紹介します。アクアパッツァとは、イタリアの家庭料理で、魚介類をトマトとオリーブオイルで煮込む「イタリア版水炊き」です。

あさりのだしを魚がしっかり吸うように、弱火でじっくり煮込むのがおいしく作るコツです。また、鯛以外の白身の魚でもおいしく作れます。

学校給食では、配食しやすいよう魚を蒸し焼きにし、熱いうちにソースをかけて味をなじませています。ご家庭で作る時は、1匹まるごとじっくり煮込むと、うまみが出てとてもおいしく仕上がります。

見た目はとても華やかですが、実は簡単な料理です。お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。



「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。平成29年度は年間で612万トンにもなっています。換算すると、日本人1人あたり48kgにもなるそうです。

捨てられる食品には、家庭で食べきれないもののほか、お店で消費期限がすぎたものなどもあります。

食品ロスを減らすためには、賞味期限や消費期限内に使い切れる食品を買うことはもちろん、お店で賞味期限が近く割引になっているものを買うことも有効です！