



7月のイチオシ！給食レシピ



夏は食欲がなくなったり、疲れやすくなったりする季節です。早寝早起きをし、朝昼夕3度の食事をきちんと食べて元気に過ごしましょう。

今月のイチオシ！
給食メニュー

あなごとごぼうの卵とし丼

材料(4人分)

ご飯・・・丼4杯分
 焼きあなご・・・100g
 ごぼう・・・60g
 たまねぎ・・・200g
 ちくわ・・・40g
 干しいたけ(スライス)・・・2g
 ねぎ・・・40g
 卵・・・4個

A

だし汁・・・1カップ
 酒・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 うす口しょうゆ・・・大さじ2
 かたくり粉・・・小さじ2

作り方

- ①干しいたけは水につけて戻し水気をきる。
- ②あなごは1cm幅に、ごぼうはさがき、たまねぎはうす切り、ちくわは半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったらごぼう、たまねぎ、干しいたけ、ちくわを入れて、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ④かたくり粉は同量の水で溶き、③に加えさっと全体をかき混ぜる。
- ⑤あなごとねぎをのせ、割りほぐした卵を回し入れ固まるまで煮る。
- ⑥丼にご飯を盛り、⑤を上のにのせる。

◎学校給食用にアレンジしています

★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

東京の郷土料理を味わおう♪



今月のオリンピック・パラリンピック応援献立は、開催地東京です。東京の郷土料理に、江戸時代から食べられている柳川鍋があります。どじょうとさがきにしたごぼうを煮て卵でとじる料理です。給食ではどじょうの代わりに、夏が旬のあなごを使い提供します。

小松菜って知ってる？東京が発祥の野菜だよ。江戸時代には、現在の江戸川区小松川地区で多く栽培されていて、八代将軍徳川吉宗が名前をつけたんだって。給食でよく登場するよ。探してみてね！



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」