



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
コンソメ	小さじ1/4
塩・こしょう	適量

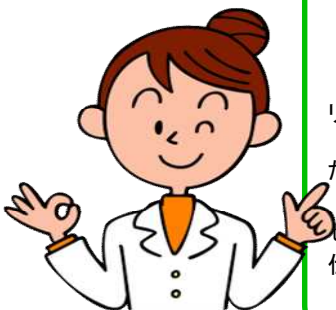
作り方

- 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と吸うように、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。