

給食の新しいメニューを考えてみよう！

新メニューコンテスト



●魚津市立 清流小学校 6年 3組 氏名 ^{なか}中 ^{しま}嶋 ^{ひより}日和

●料理名： さばのみぞれ煮
～梨ソース～

●料理の種類： 主菜 **副菜** 汁物・デザート

●材料名：

使用する魚津産食材 (リストの中から選ぶ)

・梨

その他

・しょうが ・サバ
・酒 ・みそ ・水

●作り方：

- ①梨を半分すりおろし、半分1cmの角切りにする。しょうがを細く千切りにする。
- ②臭みを取るため、サバに熱湯をかける。
- ③フライパンにすりおろした梨、みそ、酒、水を入れて火にかける。
- ④ふつとうしたら、サバを入れてフタをしてしばらく煮たら 皿に取り出す。
- ⑤フライパンに残った汁に角切りの梨と千切りにしたしょうがを入れて煮つめる。
- ⑥サバの上にソースをかけて完成。

★工夫したところ・ポイント

- ・梨の甘みを生かして さとうを入れずに作りました。すりおろした梨と、小さく角切りにした梨で食感のちがいを楽しめます。
- ・梨は水分が多い果物なので、ソースが半分になるまでしっかり煮つめると水っぽさが無くなりおいしくなります。

★料理の完成写真



【メニューを考えたときのポイント】

- ① 11～12月の給食に出るメニューなので、秋や冬をイメージして考えよう。
- ② 給食は、決められた金額で材料を用意しています。高級な食材はひかえよう。
- ③ 幼稚園児(3歳)から中学生までが食べる給食だよ。

