

給食委員コーナー

ぶりの栄養価は青魚の中でもトップクラスで貧血予防の鉄分、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが非常に多く含まれています。

主な魚獲地は...?

- 1位 長崎県 14,200トン
- 2位 島根県 9,200トン
- 3位 千葉県 8,900トン

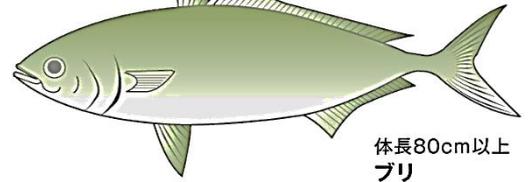
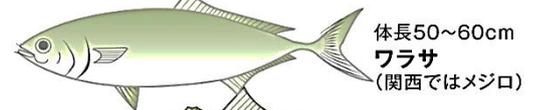
担当：2年2組 名前



ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、地域によっても呼び名が違います。



給食レシピ紹介

いつもは料理することがない人も、冬休みの時間を活用してぜひ料理をしてみてください！家族の好みなどを考えて献立を決めたり、料理に参加したりすることで、食事がよりおいしく、楽しく感じられます。

ミネストローネ

<材料(4人分)>

- ・ウインナー 40g
- ・赤ぶどう酒 小さじ2
- ・大豆(ゆで) 80g
- ・にんじん 100g
- ・たまねぎ 220g
- ・じゃがいも 120g
- ・トマト 120g
- ・セロリ 20g
- ・にんにく 0.5g
- ・パセリ 2g
- ★ トマトジュース 60g
- ★ ケチャップ 20g
- ★ 砂糖 小さじ1
- ★ 洋風だしの素 6g
- ★ 塩 適量
- ★ こしょう 適量
- ★ ローリエ お好みで
- ★ オリーブ油 小さじ1



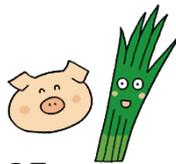
<作り方>

- ①ウインナー、セロリは小口切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトは1cm角に切り、ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしいてにんにくとセロリを炒め、香りが立ったらウインナーを入れ、赤ぶどう酒をふる。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、たまねぎが透明になるまで炒めたら、大豆、トマト、★、具材がひたるくらいの水を加えて煮る。
- ④野菜に火が通るまで煮て、塩・こしょうで味をととのえ、お好みでローリエを入れる。
- ⑤最後にパセリを加えて完成！

ねぎみそ丼

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 180g
- ・にんじん 40g
- ・切干大根 8g
- ・葉ねぎ 40g
- ・しょうが 2g
- ★ 赤みそ 25g
- ★ 豆乳 40g
- ★ 砂糖 小さじ1.5
- ★ しょうゆ 小さじ1
- ★ サラダ油 小さじ1



<作り方>

- ①葉ねぎは小口切り、にんじんは粗いみじん切り、しょうがはみじん切り、切干大根は水で戻し食べやすい大きさにカットしておく。★を混ぜておく。
- ②フライパンに油をしいてひき肉を炒め、肉の色がかわったら、にんじん、切干大根を加えて炒める。
- ③混ぜておいた★を加え、全体になじませる。
△煮立たせないように気をつける。
- ④葉ねぎを加えて混ぜ、仕上げにしょうがを入れて炒めたら完成！