



## 釧路市認可保育園

# 第6回 ふるさと給食レシピ



H28.12.6  
釧路市こども育成課

今回は釧路産「サオマエ昆布」「タラ」「卵」を使ったふるさと給食メニューを実施しました。

「昆布とじゃが芋の甘辛煮」は、釧路東部漁協様より寄附して頂いた昆布を使用しました。

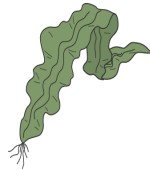
ツナの缶詰が入る事で、子ども達も食べやすい味付けになっています。

「タラのさくさくフリット」は、釧路産のタラと北海スターチック株式会社様より寄附して頂いた釧路農場産の卵をフリットの衣に使用します。卵たっぷりのふわふわフリットです。

ご家庭でぜひお試しください。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

### 昆布とじゃが芋の甘辛煮



| 食品名      | 使用量(g) | (目安量)   |
|----------|--------|---------|
| じゃがいも    | 200    | 小2個     |
| にんじん     | 45     | 中1/4本   |
| サラダ油     | 4      | 小さじ1    |
| 刻み昆布     | 5      |         |
| ツナ缶詰     | 40     | 1/2缶強   |
| 上白糖      | 8      | 大さじ1弱   |
| こいくちしょうゆ | 9      | 大さじ1/2  |
| 日本酒      | 8      | 大さじ1/2強 |
| みりん      | 8      | 大さじ1/2弱 |
| だし汁      | 50     |         |

#### (作り方)

- 1.刻み昆布を水戻ししておく。(戻した水は捨てない)
- 2.人参は5mm位・じゃが芋は1cm位のスティック状に切る。
- 3.フライパンに油をしいて、じゃが芋と人参を炒める。
- 4.だし汁(①の戻し水)と昆布・ツナを加えて、調味料Aを加えてふたをして煮る。



### タラのさくさくフリット



| 食品名            | 使用量(g) | (目安量)     |
|----------------|--------|-----------|
| たら             | 240    | 皮付き       |
| クレージーソルト       | 1      | 代用:塩こしょう等 |
| おろしにんにく        | 1.5    |           |
| 日本酒            | 3      | 小さじ1/2弱   |
| 米粉             | 12     | 小さじ4      |
| ベーキングパウダー      | 0.6    | 小さじ1/5弱   |
| 卵(卵黄と卵白に分けて使う) | 22     | 1/2個強     |
| 油              | 3      | 小さじ1弱     |
| 水              | 5      | 小さじ1      |
| 揚げ油            | 適量     |           |

#### (作り方)

- 1.骨を取り除いて、一口大にそぎ切りしたタラにAのクレージーソルト・すりおろしたにんにく・酒で下味をつけておく。
- 2.ボールにBの卵黄と油・水を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3.②に米粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- 4.卵白を泡立てて、③に泡をつぶさないようにサックリ入れて衣を作る。
- 5.①の切り身を④の衣をつけて160℃の油でふんわり揚げる。

A

A

B