



いばらき おい 美味しおDAY



茨城県は、食塩の取り過ぎをなくす取組として、毎月20日を「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と定めています。

11月20日に、県内全域で～全校一斉いばらき美味しお給食～を実施しました。

香辛料や、レモン果汁、だしのうま味をしょうずに取り入れた「美味しお給食」を、ご家庭で作ってみませんか♪



かれい竜田揚げ

《材料（約4人分）》

- ・かれい切身 4枚 (50g×4)
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★酒 小さじ2
- ★しょうが汁 小さじ1/2
- ・でんぷん
- ・揚げ油

《作り方》

- ① かれいに下味★をつけておく。
- ② でんぷんをまぶして油で揚げる。



★しょうゆ、しょうがの下味で風味がよくなります。

魚は、白身の魚の他に、ぶりやさばを使ってもおいしいです。

豚肉の生姜レモン炒め

《材料（約4人分）》

- ・豚もも小間 140g
- ★おろししょうが 小さじ1/2
- ★酒 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・キャベツ 葉3枚
- ・サラダ油 小さじ1/2

- ・レモン果汁 大さじ1
- ・塩 少々
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・でんぷん 小さじ1/2

《作り方》

- ①豚肉に★をまぶしておく。
- ②調味料を合わせておく。
- ③玉ねぎは細切り、キャベツはざく切り。
- ④①の豚肉をサラダ油で炒め、③の野菜を加え、②を加えて炒め合わせる。
- ⑤水溶きでんぷんでとろみをつけて完成！

まごわやさしいみそ汁

《材料（約4人分）》

- ・にんじん 1/4本
- ・だいこん 1/8本
- ・ごぼう 1/4本
- ・じゃがいも 2個
- ・油揚げ 1/2枚
- ・干し椎茸 1枚
- ・みそ 大さじ2
- ・かつおだしパック 1個
- ・乾燥カットわかめ 小さじ1
- ・かまぼこ 1/3本
- ・長ねぎ 1/2本
- ・白すりごま 小さじ1/2

《作り方》

- ①だしをとる。
- ②にんじん、だいこんは、いちょう切り、ごぼうはささがき、じゃがいもは一口大、長ねぎは小口切りにする。油揚げとかまぼこは短冊切りにする。
- ③わかめはさっと洗う。干し椎茸はもどして細切りにする。戻し汁は①と合わせる。
- ④①に野菜を入れて煮る。椎茸、油揚げを加える。
- ⑤かまぼこ、わかめ、長ねぎを加え、みそを溶き入れ、白すりごまを入れて完成！

だしをよくとってね。

