



ごはんを  
びっすに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成29年9月29日(金)

9月も最後。献立作成の目標「バランスの良い食事」はできましたか？

献立

ご飯・みそ汁・赤魚の煮付け・煮じゃ昆布・牛乳

### 煮じゃ昆布

材料(1人分)

- ・すき昆布...5g
- ・茹で大豆...10g
- ・にんじん...10g
- ・豚挽き肉...10g
- ・糸こんにやく...15g
- ・油揚げ...5g
- ・干し椎茸...0.1g
- ・しょうゆ...5g
- ・酒...2g
- ・砂糖...2g

1. すき昆布、干しいたけはたっぷりの水で戻して、昆布は洗って、椎茸はスライスしておく。
2. にんじん油揚げは千切り、糸コンは湯がいてきざみを入れておく。
3. 鍋に油を入れ、挽き肉を入れて炒め、椎茸、にんじん、糸コン、油揚げの順に炒め、昆布と大豆は最後に入れる。
4. 干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮してから、調味料を入れて味を染み込ませます。
5. 味が浸みたら色目も絹さやを散らして完成。

※さばは脂が乗っているため味が染み込みにくいため黒い仕上りに・・・

赤魚は本名アラスカメヌケ、加工品で多く出回っていますが、生はあっさり煮付けもおいしいです。



熱量 885kcal たんぱく質 36.6g 脂質 33.1mg カルシウム 438mg 価格 402.50円

栄養士コメント

### 赤魚

煮つけにするには 冷凍でもおいしいが鮮魚で作った方がいい。切り身にして一度通し、冷水に落として鱗などを取る。よく水分を切り、しょうゆ、酒、みりん、少量の砂糖で味つけで煮上げる。根菜類と合わせるといい。

旬は秋から春。赤魚類では小型。

鱗は小さく薄く取りやすい。皮はしっかりとして強い。

骨は硬くない。

透明感のある白身で熱を通すと硬く締まる。

1960年前後に北洋、ベーリング海、アラスカ湾で大量にとれたもの。1968年には15万トンも漁獲している。

現在でもアメリカなどから輸入しており、小型なので値段も安く、漬け魚などに加工されてスーパーなどに並んでいる。

今でも使われている言葉に「鯛粕(たいかす)」があるが、正体は本種。

地場率(カロリーベース) 75%

本名 アラスカメヌケ

目抜け類でアラスカでたくさんとれるためこう呼ばれる。





