



5月に引き続き、平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクールからレシピを紹介します。静岡市立清水岡小学校白井爽一朗さん親子の優秀賞受賞の献立です。

## ひとくちかつおの

ひまわり  
翡翠きのこあん

材 料 4 人 分

かつお・・・・・・・・・・200g  
しめじ、まいたけ・・各1/2パック  
チンゲンサイ・・・・・・・・1株  
<下味>  
しょうゆ、みりん・・各大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうが・・・・・・・・1/2かけ  
片栗粉、小麦粉・・・・・・・・各適量  
中華スープの素・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・小さじ1  
ごま油、油・・・・・・・・各適量

## 作り方

1. かつおは一口大に切り、しょうゆ、みりん、酒、すりおろしたしょうがで15分、下味を付け、それに片栗粉と小麦粉を同量で合わせた衣をつけて油で揚げる。
2. しめじとまいたけは小さくさき、切ったチンゲンサイのくきをごま油で炒め、しんなりしてきたら水と中華スープの素を入れ、しばらく煮る。
3. しょうゆ、みりんを味を調べ、チンゲンサイの葉を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけてきのこあんにする。
4. お皿にかつおを並べ、あたたかいきのこあんをかけて完成。  
季節に合わせて旬の食材に変えて作ることもできるメニューです。ぜひ作ってみてください。