

# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。  
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

## 魚のほうれん草あんかけ



ほうれん草は、飽田地区で育てられています。ほうれん草は、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富な食材です！ビタミンCも含まれているので、風邪予防に最適です。



### <材料> 4人分

白身魚	4枚	調味料	うす口しょうゆ	大さじ1	
揚げ油	適量		みりん	大さじ1	
あん {	ほうれん草		1/2束	砂糖	小さじ1
	えのきたけ		小1袋	酒	小さじ1
	にんじん		中2cm	片栗粉	小さじ1
	水（あればだし汁）		1/2カップ		

### <作り方>

- ① 白身魚切身はかるく塩をして、15分ほど置いてペーパータオル等で水分をふき片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② にんじんは小さめの短冊切り、えのきたけは2~3cmの長さに切り、ほうれん草はしたゆでして、2~3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水（あればだし汁）を入れ、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したらえのきたけと調味料を入れ、固さと味をみる。ほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿に①を盛り付け、③のあんをかけて出来上がり。