

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

魚とれんこんの甘酢炒め



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。旬のれんこんと魚を揚げて、甘酢のタレにからめました。れんこんの歯ごたえを楽しめるメニューです。

れんこんには、ビタミン C が豊富に含まれているため、かぜ予防や肌の調子を良くしてくれます！



<材料> 4人分

白身魚	180g	調味料	こいくちしょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2		砂糖	小さじ2
れんこん	80g		酢	小さじ2
揚げ油	適量		酒	小さじ1
枝豆むき身	12g		みりん	小さじ1
しめじ	20g		塩	少々
			炒め油	少々

<作り方>

- ① 枝豆を塩ゆでしておく。
- ② 白身魚を2cm角に切る。れんこんは1.5cm角（又はいちょう切り）に切って水にさらす。
- ③ れんこんの水気を取り、歯ごたえよく素揚げする。魚は水気を拭いて片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
- ④ しめじを半分にして油で炒め、合わせておいた調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③のタレに②と塩ゆでした枝豆を加え、味をからめる。