

# 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。

## 魚とほうれん草の中華炒め



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	200g	にんにく	少々
塩	少々	しょうが	少々
片栗粉	適量	赤みそ	大さじ1
揚げ油	適量	こいくちしょうゆ	大さじ1
ほうれん草	1/3束(60g)	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	中 1/2個	酒	小さじ1
しめじ	35g	塩	少々
にんじん	25g	炒め油	適量
		ごま油	小さじ1/2

### <作り方>

- ① 白身魚は2cm角に切り、かるく塩をし片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 玉ねぎは1~2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は下ゆでし、2cm幅に切っておく。
- ③ フライパンに油を入れ、おろしたにんにく、しょうがを入れ、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒め、調味する。
- ④ 揚げた魚とほうれん草を加え、仕上げにごま油を入れる。