

## 【白河市学校給食センター】



### レシピ1 サバのごまコショウ焼き

★ごま、コショウがアクセントになり、減塩でもおいしい一品です。

#### 【材料】4人分

サバ切身 40g	4切れ
塩	ひとつまみ
黒いりごま	大さじ1
あらびき黒コショウ	適量

#### （作り方）

- ① サバに塩をふり、少し時間を置いて水気を拭きとる。  
※塩サバの場合は、塩はふらずにそのまま使用する。
- ② ごまとコショウを全体にまぶす。
- ③ サバの皮目からグリルやオーブンで焼く。



### レシピ2 ブロッコリーのおかかマヨ和え

★おかかとしょうゆの香りとマヨネーズ味が合い、食べやすい副菜です。

#### 【材料】4人分

ブロッコリー	80g
キャベツ	90g
にんじん	30g
かつお節	4g
☆マヨネーズ	大さじ2弱
☆しょうゆ	小さじ2/3

#### （作り方）

- ① ブロッコリーは小房に分け、キャベツは太めの千切りに、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜をゆで、水気を切っておく。
- ③ ②にかつお節をふりかけ、均等になるように混ぜる。
- ④ ☆の調味料をよく混ぜ合わせ、③の野菜と和える。



## レシピ3 呉汁(ごじる)



★大豆をすりつぶしたものを「呉(ご)」といい、「呉」をみそ汁に入れたものが「呉汁(ごじる)」です。  
埼玉県や宮城県を中心に、各地で伝わる郷土料理として親しまれています。  
「呉」以外にも油揚げ、厚揚げ、みそが入り、大豆のおいしさを味わえる汁物です。



### 【材料】4人分

にんじん	40g
大根	120g
ごぼう	20g
長ねぎ	20g
しめじ	40g
油揚げ	20g
厚揚げ	60g
大豆ペースト	40g
水	3~4カップ
みそ	大さじ2
かつおだし	小さじ1

### (作り方)

- ① にんじん、大根はいちょう切りにする。ごぼう、長ねぎは小口切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 油揚げ、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水とだし、切った具材を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら大豆ペーストとみそを溶かし入れ、沸騰しないように注意し、2~3分煮る。

◆大豆ペーストがない場合は、豆乳(無調整)で代用できます。  
その場合は、水の量を調整してください。

