



学校給食レシピ



さけのきのこあんかけ

万博献立 6 回目のテーマは「いのちを磨く・広げる」です。給食では、きのこの栽培技術に関連させました。カットしめじを作る時に、はじかれる小さいしめじを給食で使用することで SDGs にも繋げています。

材料（4 人分）

・さけ	4 切れ	
・酒	小さじ 1	
・たまねぎ	1/10 個	
・えのきたけ	1/10 株	
・しめじ	1/10 株	
・葉ねぎ	1 本	
A	・しょうが（おろし）	少々
	・上白糖	小さじ 1
	・うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
	・みりん	小さじ 1
	・酒	小さじ 1
	・水	50ml
	・片栗粉	小さじ 2/3
・水	適量	

作り方

- ① 材料を切る。
たまねぎ…スライス えのきたけ、しめじ…2cm
葉ねぎ…小口切り
- ② 鍋に A とたまねぎ、しめじ、えのきたけを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に火を止め、片栗粉を水で溶き加え、葉ねぎも入れて仕上げる。
- ④ さけに酒をかけて焼く。
- ⑤ さけを器に盛り、③をかけて完成。

ポイント

- ・ きのこと調味と一緒に煮ることで味がしみこみ食べやすくなります。
- ・ 使用するさけのサイズや塩加減に合わせて、あんの調味料や量は調整してください。