

高特の給食紹介

令和6年2月8日(木)

ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 昆布あえ さつまいもと舞茸のみそ汁
みかんゼリー

高特のみそ汁はいつも具たくさんです。今日は、さつまいも、舞茸、大根、にんじん、豆腐、油揚げ、ねぎを入れました。だしは、かつおとさばの混合削り節から取っています。みそは上越産の浮き糰みそです。だしが効いていて体に染み入るおいしいみそ汁です。

「さばのカレー焼き」は、さばの水気をペーパーで拭き取り、両面に調味料をぬってオーブンで焼きました。調味料は、さば4切れに対し、しょうがひとかけと玉ねぎ1/4個をすりおろしたもの、酒とみりん各小さじ1、しょうゆ大さじ1、カレー粉2gです。子どもたちに好評な魚料理の一つです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

