

給食センターからこんにちは
2月の小学校の献立より...



☆平成28年2月15日(月)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:680kcal たんぱく質:26.2g 脂質:25.3g 塩分:3.8g

★主食:ピラフ

☆主菜:ほきのフィナデニソースかけ

★副菜:花野菜サラダ

☆汁物:ウインナーポトフ

★デザート:チョコプリン

☆飲み物:牛乳

世界の味巡り～サイパン～

サイパンの美味しいもの紹介

サイパンの郷土料理を「チャモロ料理」といいます。よく使われるスパイスや食材は、ココナッツ、赤唐辛子、しょうゆ、酢、玉ねぎ、レモン汁、砂糖などで、どの料理にも「甘さ・すっぱさ・辛さ」のいずれかが入っています。

☆☆☆☆給食レシピ紹介「ほきのフィナデニソースかけ」☆☆☆☆

「フィナデニソース」とは、サイパンの代表的なソースです。しょうゆとレモンのソースに、ホットペッパーという香辛料が入っています。ピリッと辛いチャモロ独特の調味料です。給食では、唐辛子粉で代用しました。

材 料 (4人分)

・ほき(40g切身)	4切れ
・塩・こしょう	ほき下味用
・片栗粉	適量
・揚げ油	
フィナデニソース	
玉ねぎ	1/16個
三温糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ1/2
唐辛子粉	少々

☆ソースの量は、給食での量になっています。ご家庭で作る際は、倍くらいの量で作った方がよいかと思います。

作 り 方

- ① 下準備
・玉ねぎ:みじん切り
・ほき:塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② ほきに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎに砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ 沸いてきたら、レモン果汁、唐辛子粉を入れて、フィナデニソースを作る。
- ⑤ ソースを②の魚にかけて、できあがり。

☆フィナデニソースは、ほきだけでなく、白身の魚、鶏肉にも合います。ぜひお試しください♪

