



《とちぎの味を楽しもう》

食欲の秋、収穫の秋、給食にもおいしい料理がたくさん登場します。

『モロのからあげ』

海から遠い栃木県では、茨城県北部や福島県、宮城県沖で獲れた「ネズミザメ（モウカザメ）」を「モロ」「アブラツノザメ」を「サガンボ（サガ）」と呼び、昔から食べられてきました。

しょうゆやさとうでやわらかく煮付けた「モロの煮付」「サガンボの煮付」は、栃木県に昔から伝わる「家庭の味」でお正月の料理としても親しまれてきました。

給食では、から揚げやフライ、マリネなどの料理で登場します。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>「モロのからあげ」 【材料4人分】 モロ切身 4切れ 酒 小さじ1 しょうがすりおろし 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 でんぷん 大さじ2 揚げ油</p> | <p>【作り方】 ①魚に下味を付ける。 ②油で揚げる。</p> | <p>「モロの煮つけ」 【材料4人分】 モロ切身 4切れ しょうゆ 大さじ2 さとう 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 50cc 水 100cc</p> | <p>【作り方】 ①調味液と水を合わせて、 なべに入れ煮立たせる。 ②切身を入れて、落とし蓋を し、中火で10分位煮含め る。</p> |
| 調味料等はお好みで調整してください。 | | | |



『いかとさつまいもの揚げ煮』

「さつまいも」の収穫時期です。焼きいもや大学芋、スイートポテトなど、いろいろな食べ方で楽しめます。デザートだけではなく、おかずとしても、おいしく食べられます。

| | |
|--|---|
| <p>「いかとさつまいもの揚げ煮」 【材料4人分】 いか短冊切り 120g (ちくわでもよい) でんぷん 大さじ2 さつまいも 240g 揚げ油 さとう 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 水 大さじ2</p> | <p>【作り方】 ①いかにでんぷんを付ける。 ②さつまいもは一口大に切る。 ③いかとさつまいもを油で揚げる。 ④調味液と水を合わせて煮立たせる。 ⑤③と④を合わせる。</p> |
| 調味料等はお好みで調整してください。 | |



《朝ごはんを毎日食べましょう。》

毎日、『朝ごはん』を食べていますか？

『朝ごはん』は、心と体を目ざめさせてくれます。

1日のエネルギーのもとになります。

勉強や運動、いろいろなことにチャレンジするためにも、

毎日、『朝ごはん』をしっかりと食べて登校しましょう。

学校がお休みの日も、小学生のからだは成長を続けています。

休みの日も『朝ごはん』をしっかりと食べましょう。

