

# しょくいく 食育だより

No. 4 平成 29 年 2 月 14 日 佐喜浜小学校

材料 (4人分)			
サケ	240g	ゆのす	10g
かたくりこ	20g	うすくちしょうゆ	12g
しお	少々	さとう	12g
		みず	70g
} *			

きのう きのうしょく どうじょう  
昨日の給食にも登場した「さけのゆずしょうゆからめ」!

きのうしょくじかん かくきょうしつ  
給食時間に、各教室をまわっていると・・・

ねんせいきょうしつ  
3・4年生教室

たにむら せんせい  
谷村先生、「サケのゆずしょうゆ  
からめ」のレシピがほしいです!!



うれしい声がたくさん聞こえてきました

ありがとう

ということで!!

こんかい しょくいく  
今回の食育だよりは、子どもたちにも大人気の

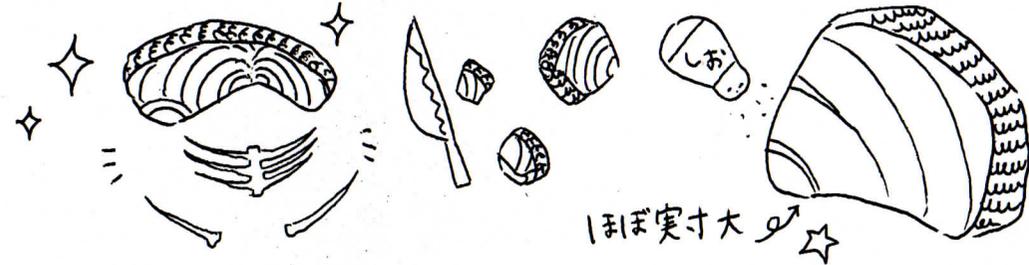
「さけのゆずしょうゆからめ」のつくりかたを

たにむら せんせい さく  
たにむら先生作のイラストにしてみました

ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

<つくりかた>

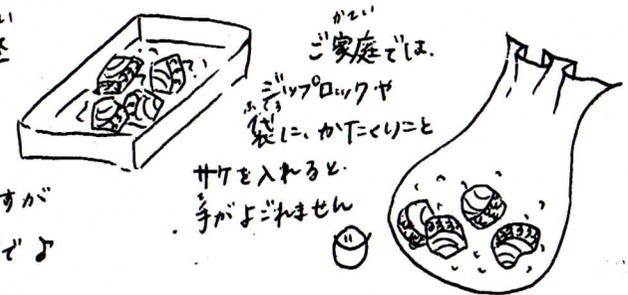
① サケの骨をできるだけ抜き、一口サイズに切り、塩をふる



② \*をすべてナベにいれ、あたためる



③ ①のサケにかたくりこをまぶす



④ 油を170-180度に熱し、  
③のサケをあげる(約3-5分)

⑤ あがったサケに②でつくった  
タレをからめる



給食室のようす

完成