



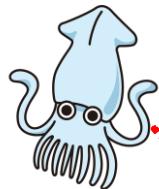
春休みに作ってみませんか？



☆白身魚のいしるハーフ焼き☆

◇材料（4人分）◇

白身魚（ホキ等）	4切
いしる	小さじ1.5
乾燥バジル	適量
乾燥パセリ	適量
オリーブ油	小さじ2
塩こしょう	少々



いしる（いしり）は奥能登地方に古くから伝わる魚醤（ぎょしょう）です。魚醤は魚介類を塩漬けにして発酵させ作った調味料です。給食では、小木港特産のイカを使った風味と旨みが凝縮したいしるを使いました。

「作り方」

- ① 白身魚は混ぜ合わせた調味料にしばらく漬け込む。
- ② 魚焼きグリルで焼く。（またはオーブン200℃、20分）

ハーフとの相性ぴったり♪



☆ツナとブロッコリーのさっぱり和え☆

◇材料（4人分）◇

まぐろフレーク	40g
きゅうり	1本
ブロッコリー	80g
酢	大さじ1/2
さとう	小さじ1強
淡口醤油	小さじ1弱



春キャベツなど、春野菜を使ってもOK♪

「作り方」

- ① きゅうりは3mmの小口切り、ブロッコリーは小房に分けておく。それぞれさっとゆでて、冷ましておく。（きゅうりは軽く塩もみでもいい）
- ② まぐろフレークと野菜を調味料で混ぜ合わせる。

☆白ねぎのチーズスープ☆

◇材料（4人分）◇

合挽肉	80g
サラダ油	小さじ1/2
白ねぎ	1本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
エリンギ	1/2本
マカロニ	25g
鶏ガラスープ	適量
白ワイン	小さじ1
コンソメ	小さじ1弱
ピザチーズ	8g
生クリーム	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

子どもに大人気 ❤

☆ホワイトルウ☆

小麦粉 小さじ4
バター 大さじ1
牛乳 200cc

※電子レンジで小麦粉とバターを1分ほど加熱、その後に牛乳を少しづつ加えてさらに加熱し、よく混ぜたらルウのできあがり♪

「作り方」

- ① 白ねぎは5mmの小口切り、玉ねぎは薄くスライスする。にんじんは3mmのいちょう、エリンギは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、合挽肉を炒める。ねぎと玉ねぎを加え、よく炒める。にんじん、エリンギを入れ、さっと炒めた後に鶏ガラスープを加えて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、マカロニを入れてさらに煮る。調味料を入れ、一度火を止めてホワイトルウを少しづつ入れていく。ルウがよく溶けたら、かきまぜながら、じっくり加熱していく。弱火にし、ピザチーズを入れ、溶けたら生クリームを入れて仕上げる。



ドイツ料理をアレンジしました！