



# 中学校給食センターに潜入!

郡山市立中学校給食センター  
郡山市立中学校第二給食センター

今回は、郡山女子大学短期大学部の実習生一同で作成いたしました。



## VERSION5

## 10月旬の味覚献立! 愛媛県の実鯛を味わおう!

今回はAコース10月24日(月)の「鯛めしの具」の調理の様子を紹介します。



2人がかりで混ぜています。大変そう...

鯛だけで約65キロあります。



「鯛めしの具」  
約1700人分が出来上がりました!



### 完成!

## 作ってみませんか? 給食のレシピ紹介



### 鯛めし

材料(中学生1人分)

炊いたごはん→240g	米サラダ油→0.5g
鯛角切り→40g	食塩→0.1g
生姜(みじん切り)→0.8g	白だし→0.8g
ごぼう(ささがき)→10g	しょうゆ→3.2g
にんじん(千切り)→10g	本みりん→1.5g
たけのこ(千切り)→8g	砂糖→0.8g
刻み昆布(戻す)→0.5g	料理酒→1.8g
むき枝豆(下茹で)→5g	和風だしの素→0.3g
	水→6g

### <作り方>

- ① フライパンに油を入れ、生姜とごぼうとたけのこを炒める。
- ② 鯛とにんじん、刻み昆布を加えてよく炒める。
- ③ 調味料と水を入れ煮詰める。
- ④ むき枝豆を入れ軽く炒める。
- ⑤ ごはんを具に混ぜたら完成。

### <ワンポイントアドバイス>

鯛をツナやほかの魚に変えてもおいしいですよ!

