

もぐもぐだより

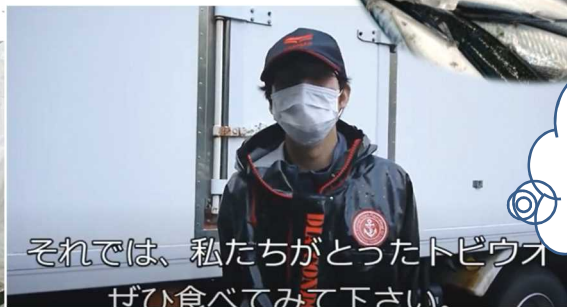
しよか なつ しゅん みやづ 初夏から夏が旬！宮津のトビウオ！

今年度も栗田漁業生産組合さんと海洋高等学校の協力のもと、地元のトビウオを使った給食を提供しました。栗田漁業生産組合さんの「子どもたちにもっと地元の美味しい魚を食べてほしい」という思いから、10年以上続いている取組で、年に3回行っていきます。第1回目（6月3日）は海洋高校生がさばいたトビウオのすり身を使って「トビウオバーグ」を作りました。

かいようこうこうせい
海洋高校生



りょうし
漁師さん



ちょうりいん
調理員さん



やく 約1150個に分ける作業もたいへん大変です。

あつ なか 熱い中、みんなのために作ってくれました。

おんど はか 温度を測り、85℃以上あることをかくにん 確認し、ソースをかけて完成です。

「トビウオバーグ」のレシピ

【材料（4人分）】

- トビウオミンチ・・・120g
- 木綿豆腐・・・140g
- たまねぎ・・・40g
- とうもろこし・・・40g
- 葉ねぎ・・・20g
- しょうが・・・1.2g
- にんにく・・・1.2g
- 酒・・・小さじ1/2
- かたくり粉・・・6g
- 食塩・・・少々

A

- みりん・・・1/3
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 大根おろし・・・60g
- かたくり粉・・・小さじ1/2

トビウオバーグ

ほうれん草のごま和え



ごはん

春雨スープ

牛乳

【作り方】

- たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ボウルにトビウオミンチ、豆腐（水気を切る）、野菜と調味料を加えてしっかり混ぜ、小判型に成型する。
- 鍋にAを加え、ソースを作る。
- ②のタネをフライパンで焼き、最後にソースをかけてできあがり。