



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### さんが焼き(千葉県)

令和6年6月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供:旭中学校

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	9.0 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.2 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	0.8 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしやあじのすり身 120g (約3尾くらい)</li> <li>ひき肉 80g</li> <li>卵 1/2個</li> <li>ねぎ 60g</li> <li>おろし生姜 小さじ1/2</li> <li>パン粉 カップ1/2</li> <li>味噌 大さじ1</li> <li>砂糖 小さじ2</li> <li>酒 小さじ1</li> <li>みりん 小さじ1</li> <li>白炒りごま 小さじ1</li> </ul>	溶いておく みじん切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>ごま以外の材料、調味料を混ぜる。</li> <li>小判型に成形し、上からごまをかける。</li> <li>オーブンで180℃ 15~18分焼く。</li> </ol> <p>*いわしを1尾使う場合… うろこを取り、頭と腹ひれを切り落として内臓を取り除き、水で洗います。水気をふき取り手開きし、中骨、皮、尾をとり、包丁で細かく叩きます。</p> <p>*本場はいわしだけを使って作りますが、給食では、食べやすようにひき肉を加えて作っています。</p> <p>*フライパンで焼いてもOK!</p>