

パーティーにもおすすめの ハーブを使った本格メニュー

サワークリームとハーブのディルを使ったさわやかなソースがおいしい一品で、12月の小学校給食で提供します。

鮭は揚げることで子ども達も食べやすくなり、満足感もたっぷり。ディルを使った香りのよいクリームソースは、他の魚はもちろん肉やジャガイモなどにもよく合うので、他の料理にアレンジも可能です。電子レンジを使えば簡単に作ることができますよ。

いつもと少し違う風味の魚料理は、クリスマスパーティーの一品にもおすすめです。ぜひお試しください。

栄養価 (1人分)
エネルギー：390kcal
たんぱく質：19.0g
脂質：31.6g
炭水化物：7.4g
食塩相当量：1.4g

全レシピを
市ホームページに
掲載中!



メニューの詳細はおいしい給食課
(☎050・7105・8030、FAX851・1744)へ。



揚げ鮭のクリームソース



材料 (2人分)

鮭……………2切れ
玉ネギ……………中1/4個
ディル (乾燥でも可) ……小1房程度
塩 (下味用) ……少々
こしょう (下味用) ……少々
片栗粉……………小さじ2
揚げ油……………適量
オリーブオイル……………小さじ2
生クリーム……………50ml
サワークリーム……………20g
白ワイン……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
水……………大さじ2

作り方

- (1)玉ネギはみじん切りに、ディルは細かく刻んでおく。
- (2)鮭は塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- (3)(1)とオリーブオイルを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで3分程度加熱する(硬い場合は追加で加熱する)。
- (4)(3)に(2)を入れよく混ぜ、さらに500Wの電子レンジで1分程度加熱してソースを作る。
- (5)(2)を180℃の油で揚げる。
- (6)(5)に(4)のソースをかけて完成!

◀キリトリ線▶



▲タイムカプセルに入れていた「未来のなりたい自分」を書いた作文です。この頃から音楽を仕事にしたいと思っていました。(小学6年生)



▲ひらかたパークでのライブに家族や親戚の他、交北小学校の同級生も見に来てくれました。握手しているのは私の祖母です。(平成10年10月)

国際的で最高なホームタウン

幼少期は、移転前の関西外国語大学付近に住んでいました。留学生が住む学生寮も近く、ホームパーティーなどネイティブな英語を聴く機会が多くて、当時にしてはかなり国際的な環境でした。小学校から帰宅した後は、当時外大が児童に開放していたグラウンドへ自転車で遊びに行き、友達や大学生と学年や男女問わず夕方までキヤッチボールしたりドッジボールをしたり、本当に楽しかったです。今は東京在住ですが、ひらかたパークは東京でもかなり有名で友人から菊人形を見に行ったと聞くこともあり、私もうれしく思っています。これからもイベントやライブで枚方に行く事があると思いますので、ぜひ見に来てくださいね。

枚方 思い出の 1コマ 家族

ひらかたかぞく

枚方ゆかりの
著名人の皆さんが
秘蔵の写真とともに
思い出を語ります。

第69回 かんだ せいこ
神田 聖子 さん



交北小学校出身、高校生までも枚方で過ごす。松田聖子のみを演じるスタイルで有名なものまね業界のパイオニアタレント。武蔵野音楽大学卒業で歌唱力にも定評がある。平成2年「特番そっくり大賞」(TBS系)でグランプリを受賞しデビュー。今年で34年目となる現在も全国のイベントやディナーショーに多数出演中。