

# 今月のおすすめ献立

(3月分)

献立名	ハンバーグのいちじくソースかけ
	

材料名 (1人分)	ハンバーグ・・・60g	酒・・・・・・・・小さじ1/2
		しょうゆ・・・・小さじ1
		でんぷん・・・・少々
		いちじくジャム・・・6g

作り方 (レシピ)	① 鍋に酒、しょうゆ、少量の水を入れ、煮立たせる。 ② いちじくジャムを加え、味を整え、でんぷんでとろみをつける。 ③ ハンバーグを焼き、②のいちじくソースをかける。
--------------	---

献立の特長	給食では、「地産地消」の一環で尾張旭市産のいちじくを使ったいちじくジャムを積極的に取り入れています。砂糖の代わりにいちじくジャムを加えることにより、やさしい甘みを出すとともに、とろみもつきます。お家でも冷蔵庫にあるジャムを使って、ソースを手作りしてみましょう。
-------	--