

**【草津町】 ホキフライのアンダーソース／ひじきサラダ**

提供時期・地域

【アンダーソース】平成元年頃～  
【ひじきサラダ】平成28年頃～ 草津町

解説

【ホキフライのアンダーソース】

吾妻群学校栄養士会の先輩方が、30年以上前に開発されたオリジナルのメニューです。給食でレストランのような食事を・・・という思いを込めて作られました。たっぷりのトマトクリームソースを皿に敷き、ソースの上に鶏肉や白身魚のフライを盛り付けます。時には、こふき芋や青菜のソテーなどを添えることもあります。見た目にも美しく食べてもおいしい子どもたちに人気の定番メニューです。

【ひじきサラダ】

不足しがちの海藻(ひじき)を使ったサラダです。ツナやすりごまの風味を生かして、食べやすい味付けになっています。子どもたちにも人気のサラダの1つです。



材料 (分量g) 切り方

【ホキフライのアンダーソース】

ホキフライ	40	
大豆油	4	
(アンダーソース)		
ソテードオニオンダイス50	15	
かぼちゃペースト	10	
トマトフォンデュソース	50	
牛乳	30	
生クリーム	3	
マッシュルーム水煮	6	
上白糖	2	
みそ	1	
食塩	0.1	
白こしょう	0.01	

【ひじきサラダ】

ツナ	5	
乾燥ひじき	0.6	水戻し
にんじん	5	千切り
キャベツ	30	厚め千切り
冷凍ホールコーン	5	解凍
炒りすりごま白	2	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1	
穀物酢	1	
ごま油	0.5	

調理法

①ホキフライは、170℃の油で色よくカラッと揚げる。

- ①生クリームとこしょう以外を釜に入れて熱する。
- ②かぼちゃがだまにならないように、火加減に気をつけながらじっくりと火を通す。
- ③生クリームとこしょうを加え、味をみて仕上げる。

※お皿にソースをしき、その上にフライをのせる。付け合わせに、こふき芋やホウレン草のソテーを添える。

- ①にんじん、キャベツ、ひじき、コーンはそれぞれボイルして冷却する。
- ②調味料を合わせてよくかき混ぜる。
- ③①の野菜と②とツナをあえて仕上げる。

レプリカ作成日 令和 4 年 6 月 30 日

献立提供協力者 草津町学校給食センター  
山本未来

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員