


No.	料理名	琵琶湖の幸スパゲッティ	
	(材料 1人分)		
	びわます切身	20g	牛肉 5.5g
	塩	0.3g	むきしじみ 4g
	こしょう	0.01g	トマトケチャップ 16g
	でんぷん	2g	トマトピューレー 10g
	揚げ用油	1.0g	中濃ソース 0.5g
	スパゲッティ	11g	三温糖 0.65g
	たまねぎ	15g	洋風だし 0.6g
	にんじん	7g	油 0.2g
(作り方)			
<p>びわますは塩、こしょうをし、でんぷんをまぶして油で揚げる。 たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。 しじみは茹でる。 牛肉は細かく切る。 スパゲッティを茹でる。 鍋に油を入れ を炒める。 を入れて炒め、トマトケチャップ、トマトピューレー、中濃ソース、 三温糖、洋風だしで調味し、次に を入れ混ぜ合わせる。</p>			

〔栄養価 エネルギー 136 kcal 蛋白質：7.8g 脂質：3.3g〕

琵琶湖の魚介類

湖魚を学校給食に取り入れて味わうことで、湖魚について知ったり、環境について考えたりできるよう、郷土食給食が始まりました。

毎月いろいろな湖魚を使った給食が登場しています。

湖魚の例

セタシジミ



スジエビ



本モロコ



ビワマス



コアユ



ワカサギ

