



さばのピリッとパン

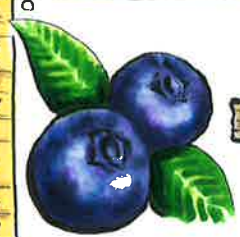
材料(4人分)

- おろししょうが: 小さじ1
- しょうゆ: 小さじ1/2
- 酒: 小さじ1
- 砂糖: 大さじ1と小さじ1
- 酢: 小さじ2
- しょうゆ: 大さじ1と1/2
- 水: 大さじ1と1/3

さばの切り身60g×4切れ・片栗粉40g、揚げ油: 適量、おろしにんにく: 小さじ2/3、おろししょうが: 小さじ1/2、豆板醤: 少々、ごま油: 小さじ1

- ① ①を混ぜ合わせ、さばを5分程度漬け込む
- ② さばに片栗粉をまぶし、揚げる
- ③ 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める
- ④ 香りが出たら★を加えて加熱する
- ⑤ 揚げたさばをお皿に盛り、④のたれをかける

つくばの特産品 // ブルベリー



つくば市のブルーベリーは大粒でバランスのとれた甘味と酸味が口いっぱいに広がります! 最盛期の6月~8月頃、市内ブルーベリー農園には、多くの観光客で賑わっています!

つくばの青い果実のラングドシャ

つくばコレクション2018年度認定品! つくば産ブルーベリーを使ったお菓子! 市役所内売店にて販売中!!



つくばコレクションとは?



ちくわのレモン漬

材料(4人分)

- ちくわ: 1本、セロリ: 40g
- にんじん: 30g、キャベツ: 120g
- ★塩こしょう: 少々、砂糖: 小さじ2
- レモン汁: 大さじ1、サラダ油: 大さじ1弱



- ① ちくわを輪切りにし、セロリ、にんじん、キャベツは短冊切りにする
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、①の具材と和えて味をなじませる

豆腐の中華サラダ

材料(4人分)

- 木綿豆腐: 1丁
- ザーサイ: 30g
- きゅうり: 1/2本
- ハム: 2枚
- しょうゆ: 大さじ1と小さじ1
- 酢: 大さじ1
- 砂糖: 小さじ2
- ごま油: 小さじ1

- ① 豆腐は角切りに茹でて水気を切る
- ② ザーサイ、きゅうり、ハムは千切りにする
- ③ ★を混ぜ合わせ、具材と和える



右のQRコードにスマホをかざすと、つくば市の給食メニューが見れるよ! ぜひ作ってみてね!!

