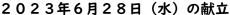
作って食べよう!給食レシピ 26

魚をさっぱりと食べられる献立

あじの南蛮漬け





- ・牛乳
- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・豚汁





☆ 材料(4人分)

・ あじ (50g)

4 切

① 玉ねぎはうす切り、にんじん・きゅうりは細切りにする

【・ 濃口しょうゆ

小さじ2/3

② あじに A で下味をつける

☆ 作り方

・ 酒 ・ かたくり粉 小さじ1弱

③ ②にかたくり粉をつけて、揚げ油で揚げる

4) 油を熱し、玉ねぎ・にんじん・きゅうりを炒める

適量

⑤ B を加えて南蛮酢をつくる

揚げ油玉ねぎ

I /4個

____ ⑥ 揚げたあじに⑤と野菜をからめる

. .

・にんじん

1/8本

・きゅうり

1/5本

☆ 栄養価(| 人分)

1/54

適量

◇ エネルギー 146 kcal

・油

• 酢

大さじ1強

◇ たんぱく質 10.3 g

B ・ 淡口しょうゆ

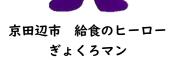
小さじ1強

◇ 食塩相当量

0.6 g

・三温糖

小さじ2



☆ ぎょくろマンからのひとこと

今が旬の「あじ」を蒸し暑い梅雨の時期でも、さっぱりといただける献立です。「きゅうり」はサラダや酢の物 として、生のまま食べることが多いのですが、炒めて加熱しても食感がよく、おいしく食べることが出来ます。