

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



2023年6月28日（水）の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・豚汁



☆ 材料（4人分）

- ・ あじ（50g） 4 切
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ2/3
- ・ 酒 小さじ1弱
- ・ かたくり粉 適量
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ にんじん 1/8本
- ・ きゅうり 1/5本
- ・ 油 適量
- ・ 酢 大さじ1強
- ・ 淡口しょうゆ 小さじ1強
- ・ 三温糖 小さじ2

☆ 作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじん・きゅうりは細切りにする
- ② あじに **A** で下味をつける
- 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
- ⑤ **B** を加えて南蛮酢をつくる
- ⑥ 揚げたあじに⑤と野菜をからめる



☆ 栄養価（1人分）

- ◇ エネルギー 146 kcal
- ◇ たんぱく質 10.3 g
- ◇ 食塩相当量 0.6 g

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 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。