

魚をさっぱりと食べられる献立

あじの南蛮漬け



【献立例】

- ・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

☆ ギョクロー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。