

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

① 玉ねぎはうす切り、にんじん・きゅうりは細切りにする

A・濃口しょうゆ

小さじ2/3

② あじに A で下味をつける

・ 酒

小さじ1弱

③ ②にかたくり粉をつけて、揚げ油で揚げる



・ かたくり粉

適量

④ 油を熱し、玉ねぎ・にんじん・きゅうりを炒める

・ 揚げ油

適量

⑤ B を加えて南蛮酢をつくる

・ 玉ねぎ

1/4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（1人分）

・ 油

適量

◇ エネルギー 146 kcal

B・淡口しょうゆ

大さじ1強

◇ たんぱく質 10.3 g

・ 三温糖

小さじ2

◇ 食塩相当量 0.6 g



☆ 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できます。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン