

ごまでカルシウム摂取

鮭の石垣フライ



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭の石垣フライ
- ・ゆかり和え
- ・えのき茸のすまし汁



給食では卵・小麦アレルギーの児童も食べることができるよう、つなぎに卵を使用せず、パン粉の代わりに大豆フレークを使用しています。



☆ 材料（4人分）

- | | |
|----------|-------|
| ・ 鮭（40g） | 4切 |
| ・ 米粉 | 大さじ2 |
| ・ 水 | 大さじ2弱 |
| ・ パン粉 | 30g |
| ・ 白いりごま | 小さじ2 |
| ・ 黒いりごま | 小さじ2 |
| ・ 青のり | 少々 |
| ・ 揚げ油 | 適量 |

☆ 作り方

- ① 米粉と水を混ぜ合わせる。
※水の量は様子を見ながら調節する。
- ② パン粉に白ごま、黒ごま、青のりを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鮭に①、②の順で衣をつけて油で揚げる。



☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 155kcal ◇ たんぱく質 11.4g ◇ 食塩相当量 0.2g

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

石垣フライの衣には、白ごまと黒ごまと青のりを混ぜています。ごまのごつごつとした見た目と青のりの苔のような見た目が石垣に似ていることから、石垣フライと呼ばれています。青のりの風味とごまの味がしっかりと感じられて美味しいですよ。