

白身魚のみぞれあんかけ



だいこんおろしには、消化を助ける酵素（アミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼ）や、殺菌作用・抗酸化作用のある辛み成分（イソチオシアネート）が含まれています。これらの成分は熱に弱いので、生で食べた方が効果があります。

逆にベータカロテンやビタミンE・ビタミンKは加熱した方が吸収が良くなります。加熱により辛みもなくなるので、子どもも食べやすくなります。



材料と分量 (4人分)

カラスガレイ	4切
	(1切 100g程度)
片栗粉	適量
	(あれば米粉 片栗粉の半量)
揚げ油	適量
だいこん	100g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
塩	1つまみ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ2程度(水溶き用)

作り方



1 だいこんをおろす。



2 鍋に、だいこんおろし・しょうゆ・砂糖・みりん・塩を入れて火にかける。煮立ったら、水溶き片栗粉を入れる。



3 カラスガレイに片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。皿に盛りつけ、あんをかける。
※米粉を片栗粉に混ぜて使うと、魚同士がくっつきにくいです。



一人分の栄養価

エネルギー 162kcal
たんぱく質 17.4g



カラスガレイ (体長40~70cm)



メルルーサ (体長60~100cm)

給食ではメルルーサ(角切)を使っています



ごはん 牛乳
白身魚のみぞれあんかけ
ゆで野菜 のっぺい汁

2021年2月の給食献立より

