

魚の揚げ煮



ひとくちメモ

魚はさわらを使って作りしました。他の魚や鶏肉でも美味しくできます。

だし汁は顆粒だし、しょうがはチューブで代用できます。

作り方

材料と分量 (4人分)

さわら	250g
片栗粉	大さじ2程度
揚げ油	
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
だし汁	120cc



1 さわらに片栗粉をまぶし、160℃～170℃の油で揚げる。

※給食ではまぐろを使っています。



2 にんじんをいちょう切りにする。ピーマンを角切りにし、ゆでて水にさらし冷ます。しょうがをすりおろし、汁にする。



3 鍋に、だし汁・調味料・しょうが汁・にんじんを入れて煮る。



4 にんじんが煮えたら、揚げたさわら・ピーマンを入れる。

一人分の栄養価

エネルギー 157kcal
たんぱく質 14.3g

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



麦ごはん 牛乳
まぐろの揚げ煮
さつま汁 納豆

2018年10月の給食献立より

