

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 牛乳
- ★ 豆あじの南蛮漬け
- ★ 地場産野菜のみそ汁

料理名

豆あじの南蛮漬け

対象学年等

小学校中学年

材料

4人分 (g)

切り方等

【作り方】

豆あじ	160	
でんぷん	24	
揚げ油	20	
たまねぎ	140	薄切り
にんじん	16	せん切り
ピーマン	12	せん切り
A.こいくちしょうゆ	14	
A.酢	18	
A.砂糖	7	
A.みりん	5	
A.酒	6	
A.水	18	
とうがらし (輪切り)	少々	

- ①豆あじのえらと内臓を取り、でんぷんをまぶし揚げる。
- ②たまねぎを薄切り、にんじん・ピーマンをせん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ加熱し、②を加える。
- ④揚げた豆あじを容器に移し③をかけ、和える。

★玉ねぎは切った後、塩もみ・洗い・水切りを行うとしゃきとした食感となります。

★ピーマンは切った後、さっと茹でると色がきれいです。



「おすすめポイント・調理のポイント等」

豆あじを丸ごと揚げることで、骨まで食べることができます。
 子どもの成長や骨粗鬆症予防に欠かせないカルシウムを豊富に摂取できます。
 調理後すぐ食べられますが、冷蔵庫でしばらく保管しておくと、味が染みて骨も柔らかくなります。