

# 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

## 【作り方】

- 豆あじのえらと内臓を取り、でんぶんをまぶし揚げる。
  - たまねぎを薄切り、にんじん・ピーマンをせん切りにする。
  - Aを混ぜ合わせ加熱し、②を加える。
  - 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つ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。