

学校給食レシピ(自校方式校)

あじの南蛮漬け

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
あじ切り身	40g大1切	40g大4切	①あじの切り身にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 ②たまねぎはスライス、にんじん・きゅうりは千切りにしておく。 ③調味料を煮立たせ、その中に野菜を加え、加熱する。 ④揚げたあじの上にかけて仕上げる。 1人分の栄養価 エネルギー 121kcal たんぱく質 8.7g
かたくり粉	4	16	
揚げ油	適量	適量	
たまねぎ	10	40	
にんじん	6	24	
きゅうり	8	32	
ごま油	0.5	小さじ1/2	
三温糖	1.5	小さじ2	
濃口しょうゆ	1	小さじ2/3	
薄口しょうゆ	2	大さじ1/2	
みりん	1	小さじ2/3	
酢	2	大さじ1/2	

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- ごはん
- あじの南蛮漬け
- さつま汁



《写真提供: 谷山小学校》