



学校給食レシピ(給食センター校)

にがうりと魚の揚げ煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
にがうり	40	大1/2本	①にがうりは縦半分に割り、種をとる。 ②5mmぐらいの薄切りにし、かたくり粉をまぶす。 ③かつおは1.5cmぐらいの角切りにし、かたくり粉をまぶす。 (それぞれビニール袋の中で混ぜるとよい) ④160~180℃で、3~5分、カラりと揚げる。 ⑤調味料を鍋に入れ、火にかけてタレを作る。 ⑥④⑤と白ごまを混ぜあわせる。 * 魚は、かつおだけでなく好みのものを使ってください。豚肉などでもいいです。 子供が苦手とする郷土の野菜「にがうり」を薄切りにして揚げ、甘辛いタレで味付けしてあるので、喜んで食べてもらえる献立です。
かたくり粉	4	大さじ2	
かつお	40	160	
かたくり粉	4	大さじ2	
揚げ油	8.5	適量	
砂糖	4.5	大さじ2	
濃口醤油	4	大さじ2	
みりん	3	小さじ2	
かたくり粉	0.25	小さじ1/3	
白ごま	0.6	小さじ1	
1人分の栄養価			エネルギー 187 kcal たんぱく質 10.9g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- ごはん
- 魚そうめん汁
- にがうりと魚の揚げ煮
- デザート



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

