




学校給食レシピ(給食センター校)

スタチャンフィッシュ

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
にがうり 30 かたくり粉 3 まぐろ角切り 30 かたくり粉 3 揚げ油 6.5 しょうゆ 3 みりん 2 砂糖 3 白ごま 2	大1/2本 大さじ1・1/3 120 大さじ1・1/3 適量 小さじ2 小さじ1・1/3 大さじ1・1/3 8	①にがうりは縦半分に割り、種をとる。 ②3mmぐらいの薄切りにし、でんぷんをまぶす。 (ビニール袋の中で混ぜるとよい) ③160~180℃で、3~5分、カラリと揚げる。 ④調味料を鍋に入れ、火にかけてタレを作る。 ⑤③④といりごまを混ぜあわせる。	
*こどもが苦手とする郷土の野菜「にがうり」を喜んで食べさせる献立です。薄切りにして揚げ、甘辛いタレで味付けしてあるので、大好きなメニューです。魚や肉もそれぞれに揚げて混ぜ、栄養的にも補っています。			
			
1人分の栄養価 エネルギー 148 kcal たんぱく質 7.7 g			

※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
- 麦ごはん
- さつまい
- スタチャンフィッシュ
- デザート



《写真提供: 吉田学校給食センター》

