

学校給食レシピ(自校方式校)

飛魚の梅風味

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
飛魚角切り (粉付)	60	240	(飛魚に片栗粉をまぶす)
揚げ油	適量	適量	①160～170℃の揚げ油で 粉付の飛魚を揚げる。
練り梅	2.6	10.4	②三温糖・みりん・こいくちしょうゆ・水を合わせて火をとおり、練り梅をくわえる。
三温糖	4	16	③①に②といりごまをからめて仕上げる。
みりん	3	12	
こいくちしょうゆ	3.2	12.8	
いりごま	1.2	4.8	
水	1.2	4.8	
			1人分の栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 12.5g

※材料1人分は、中学校生徒(12歳～14歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- ごはん
- 沢煮椀
- 飛魚の梅風味
- きゅうりのしおもみ



《献立提供:鹿児島市立星峯中学校》