

学校給食レシピ「かつおのスタミナ揚げ」

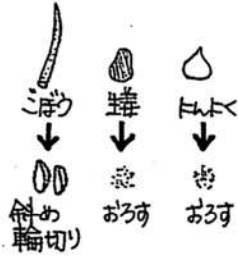
～かつおのスタミナ揚げ～

材料 (4人分)

- かつお(角切) 200g
- (生姜) 1cm
- (酒) 小さじ1
- ごぼう 150g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 "
- しょうゆ 小さじ2
- さとう 小さじ2
- にんにく 1片
- 一味唐辛子 少々
- 水 大さじ1

作り方

① 野菜を洗い切る



② 魚に下味をつける



③ 丸をつける



④ 揚げる



①のしょうゆと②のかつおに片栗粉をまいて揚げる。

⑤ 丸をかためて、できあがり



④で揚げたものと③の丸をかためて、できあがり

初かつお (のぼりかつお)

夏から秋にかけてえさを求めて北上するかつおのことを言います。のぼりかつおのことを初かつおともいい、江戸っ子は、高価でも必ず食べたと言われています。



1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは
こちらから



これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなどを使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜

1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



毎日食べよう!
30・10 運動



お問い合わせ
学校給食課 西部学校給食センター
電話 86-1130 (直通)