

おうちでも作ってみてください♪

## 本日の給食レシピを紹介します No.149

出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に♪

### 魚を使った夏におすすめのメニュー

副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



桐保育園の

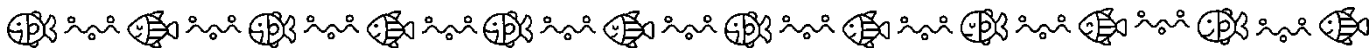
おすすめレシピ

### 8月6・27日メニュー「白身魚の南蛮漬け」(大人2人・子ども2人分)

| 材料                  | 分量            | 下処理      | 作り方                                               |
|---------------------|---------------|----------|---------------------------------------------------|
| 白身魚                 | 一切れ45gくらいを6切れ | ★で下味をつける | ① ④を小鍋に入れ火にかける。<br>軽く沸騰したら、火からおろし、<br>粗熱をとって冷ます。  |
| ★ 塩 少々 酒 小さじ1強 (6g) |               |          |                                                   |
| 揚げ油                 | 適量            | ④        | ② ⑥をさっと茹で、流水にさらして水けをきる。<br>③ ②を①に漬ける。             |
| 酢                   | 大さじ1強 (18g)   |          |                                                   |
| 砂糖                  | 小さじ2 (12g)    |          |                                                   |
| しょうゆ                | 大さじ1 (18g)    |          |                                                   |
| 玉ねぎ                 | 1/5個 (40g)    | ⑥千切りにする  | ④ 魚の水気をきり、片栗粉をまぶして、180度の油で揚げる。<br>⑤ ④に③をかけてできあがり。 |
| 人参                  | 1/10本 (20g)   |          |                                                   |
| ピーマン                | 1/2個 (20g)    |          |                                                   |



- ・さっぱりとしているので、夏にぴったりのメニューです。
- ・白身魚はタラなど手に入りやすい魚を使いましょう。鶏肉で作ってもおいしいですよ♪



副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



のぼら保育園の

おすすめレシピ

### 8月20日メニュー「さらさ揚げ」(大人2人・子ども2人分)

| 材料                                   | 分量             | 下処理      | 作り方                                                                               |
|--------------------------------------|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 生鯖                                   | 一切れ40gくらいを6切れ  | ★で下味をつける | ① 魚の水気をきり、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。<br>② ④を小鍋に入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。<br>③ ①に②をからめてできあがり。      |
| ★ 酒 小さじ1強 (6g)<br>すりおろししょうが小さじ1 (6g) |                |          |                                                                                   |
| 片栗粉                                  | 大さじ3強 (30g)    | ④        | さらさ揚げは、カレー粉を使ったから揚げのことです。<br>仕上がりの色が「更紗 (さらさ)」というインドの織物に似ていることからこの名前がついたといわれています。 |
| 揚げ油                                  | 適量             |          |                                                                                   |
| しょうゆ                                 | 大さじ1/2 (9g)    |          |                                                                                   |
| みりん                                  | 大さじ1/2 (9g)    |          |                                                                                   |
| 砂糖                                   | 小さじ2 (6g)      |          |                                                                                   |
| カレー粉                                 | 小さじ1/4強 (0.6g) |          |                                                                                   |



- ・生鯖のかわりにめかじきで作ってもおいしいです。
- ・魚は一口大の角切りにすると食べやすいですよ♪

