

あじの五色揚げ

松江市立南・北・西学校給食センター

あじをカラッと揚げてカラフルな野菜と一緒に甘辛いケチャップ味で和えました。

魚が苦手な子供にも大好評です。



材料（1人分）

下ごしらえ

あじ三枚おろし・・・40g・・・ひと口大に切る

- A
- おろししょうが・・・0.3g
 - 清酒・・・0.3g
 - 片栗粉・・・5g
 - 揚げ油・・・適量
 - たまねぎ・・・10g・・・さいの目切り
 - 枝豆むき身・・・5g・・・塩ゆでする
 - コーン・・・5g・・・ゆでる
 - 赤ピーマン・・・5g・・・さいの目切り
 - サラダ油・・・適量
- B
- ケチャップ・・・8g
 - こいくちしょうゆ・・・1g
 - 三温糖・・・0.6g
 - 清酒・・・1g
 - 水・・・5g

作り方

所要時間 30分

- 1 あじにAで下味をつけ、片栗粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
- 2 鍋にサラダ油をしいてたまねぎ、赤ピーマンを炒めてからBの調味料を入れて煮立てる。揚げたあじと枝豆、コーンを入れてあわせる。

一人当たりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	6.0g
カルシウム	19mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	23μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.5g
マグネシウム	4mg
亜鉛	0mg

料理の工夫のポイント・PR等

赤、緑、黄色のカラフルな食材の色が目にも楽しい料理です。甘辛いケチャップ味で魚が苦手な子供にも食べやすく、ごはんのすすむおかずです。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじの五色揚げ・福神漬和え
- ・わかめスープ