

鯆の美都南蛮

益田市立美都学校給食共同調理場

美都町でとれるゆずを使った南蛮漬けです。さっぱりとした味わいで、子供たちにも人気があります。



材料（1人分）

あじ（切身）・・・ 40g

下ごしらえ

塩、こしょう、酒で下味をつける

食塩・・・ 0.2g

こしょう・・・ 0.01g

清酒・・・ 2g

小麦粉・・・ 6g

片栗粉・・・ 2g

揚げ油・・・ 適量

たまねぎ・・・ 10g ・ ・ ・ 薄くスライスして、ゆでる

パプリカ・・・ 4g ・ ・ ・ 薄くスライスして、ゆでる

こいくちしょうゆ4.5g

ゆず酢・・・ 1g

酢・・・ 4g

さとう・・・ 1.3g

水・・・ 2.5g

作り方

所要時間 約20分

- 1 アジは衣を付け、油で揚げる。
- 2 調味料をあわせ、揚げた鯆、たまねぎ、パプリカを漬ける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	4.5g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	6μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.9g
マグネシウム	19mg
亜鉛	0.3mg

料理の工夫のポイント・PR等

ゆず酢がちょうどよく香るように量を工夫しました。魚が苦手な子でも、揚げると食感が変わり食べやすくなります。食欲のない夏でもさっぱりといただけます。

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鯆の美都南蛮
- ・ 塩っぺあえ
- ・ なめこ汁
- ・ トマト