

学校給食献立より

主菜

揚げ鱈のみぞれかけ

材料（1人分）

さわら一切り身	50g
こいくちしょうゆ	0.8g
でん粉	7.5g
米揚げ油	
こいくちしょうゆ	3.5g
砂糖	1.7g
本みりん	0.8g
だいこん	17g

<作り方>

- ① 切り身の鱈に下味をし、でん粉をつけ、揚げ油で揚げる。
- ② 大根をおろし、調味料を加え、加熱する。
- ③ 揚げた鱈に熱いうちに②をかけ、味をしみこませる。



1人分 1杯 - : 175kcal 塩分 : 0.7g

ひとことメモ!

大根をいろいろな食べ方で食べて、胃をいたわり、風邪など引かないように健康に過ごせるようにしましょう。
季節のみぞれをかけ合わせた献立です。

主菜

とびうおバーグの トマトソースかけ

材料（1人分）

とびうお バーグ	とびうお（すり身）	50g
	木綿豆腐	20g
	たまねぎ	20g
	卵	2g
	塩・こしょう	少々
	しょうが	2g
トマト ソース	トマト	10g
	たまねぎ	7g
	にんにく	0.4g
	オリーブ油	0.6g
	塩・こしょう	少々
	バジル（乾燥）	少々
	ケチャップ	1.7g
	コンソメ	0.7g
	砂糖	0.3g
本みりん	0.6g	



<作り方>

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろし、トマトはさいの目切りにする。
- ② とびうおバーグのたまねぎを油（分量外）で炒める。
- ③ とびうお（すり身）、豆腐（水切りしておく）、②のたまねぎ、卵、塩・こしょう、しょうがを混ぜてよくこね、丸く成型してオーブンなどで焼く。
- ④ ソースのたまねぎ、にんにくをオリーブ油で炒め、火が通ったらトマト、調味料を入れて仕上げる。
- ⑤ 焼きあがったとびうおバーグにソースをかけてできあがり。

1人分 1杯分 - : 121 kcal 塩分 : 0.9g

ひとことメモ!

にんにくの香りやたまねぎの甘味、トマトの鮮やかな色合いが食欲をそそるメニューです!