



近年、家庭での魚の消費量が減っているそうです。その理由の一つは魚が苦手な子どもが多く、その一番の理由は魚に骨があるからだそうです。箸を上手にを使って骨を自分で外せるようになると、魚をおいしく食べやすくなります。家庭でも箸上手をめざして、栄養豊富な魚料理をぜひ食卓に取り入れてみてください。



《 レシピ ※材料はおよそ5人分です 》

【鯖のカレー焼き】

カレー風味で子どもたちに人気の魚料理です。

(材料)

- ・鯖の切り身 5枚
- 下味
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・玉ねぎ 30g
 - ・カレー粉 小さじ1

(作り方)

- ① 玉ねぎはおろす。調味料と玉ねぎを混ぜ、鯖の切り身にまぶし、冷蔵庫内で1時間ほど味をなじませる。
- ② オーブンや焼き網で、焦げないように気をつけながら、中火で10分ほど焼く。(油をひいたフライパンで焼いてもよい。)

【チンジャオロースー】

給食のチンジャオロースーはやさいたっぷりメニューです。

(材料)

- ・豚肉(薄切り肉) 40g
- 下味
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・オイスターソース 小さじ1/2
- ・しょうが 薄きり1枚
- ・長ねぎ 1/3本
- ・青ピーマン 3個
- ・たけのこ(水煮) 70g
- ・にんじん 40g
- ・しらたき 30g
- ・サラダ油 小さじ1(炒め油)
- 合わせ調味料
 - ・とりがらスープ 50cc
 - ・オイスターソース 小さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・さとう 大さじ1
 - ・こしょう 少々
 - ・かたくり粉 小さじ2
 - ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ① 豚肉は、短冊に切る。肉に調味料を混ぜて下味をつけておく。
- ② しょうがと長ねぎはみじん切りにする。ピーマンは縦長に細切り、たけのこは繊維に沿って細切り、にんじんは細く切る。しらたきは5cm位に切る。ピーマン、たけのこ、にんじん、しらたきは、それぞれ下茹でしておく。
- ③ フライパンに油をひき、生姜を炒め、香りがでたら肉を加えてよく炒める。肉に火が通ったら、長ねぎのみじん切りを加えて炒め、下茹でしたにんじん、たけのこ、しらたきを加える。合わせ調味料を入れて混ぜ、照りが出たら、ピーマンを加えて混ぜる。最後にごま油をまわしかけて仕上げる。

※ 調味料はお好みで調節してください。



エネルギー
582kcal
たんぱく質
26.6g
脂質
18.5g
食塩相当量
2.3g

麦ごはん ^{さば}鯖のカレー焼き チンジャオロースー じゃが芋のみそ汁 牛乳

《栄養士さんからの一口メモ!》より

魚の脂はすごい! ジュースや甘いものを摂り過ぎてしまうと、血液がドロドロになってしまいます。そんなドロドロの血液をサラサラにし、血管をきれいにする効果が魚の脂にはあります。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきましょう。今日は旬の鯖をカレー味に香ばしく焼きました。骨があるかもしれないので、少しずつ口の中で骨を確かめながら食べましょう。



スクールランチだよりでは、各学校のおすすめ献立を紹介しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

