

スクールランチだより 臨時号

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》 (分量: 4人分)

【鰯のオイスターソースフライ】

鰯フィレ	4枚
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1/2かけ
しょうが	少々
オイスターソース	大さじ1
ねぎ	3cm
酢	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
小麦粉	大さじ3
水	大さじ5
パン粉	適量
揚げ油	適量

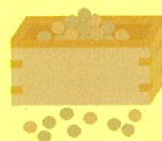
【呉汁】

ゆで大豆	50g
里芋(厚いちょう切り)	60g
大根(いちょう切り)	50g
人参(いちょう切り)	20g
えのき(2cm幅)	20g
油揚げ(干切り)	10g
小松菜(2cm幅)	30g
さば節	10g
昆布	10g
水	400cc
みそ	大さじ1

(作り方)

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
ねぎはみじん切りにする。
鰯を調味料Aに30分以上漬け込む。
- ② 小麦粉と水でバター液を作る。①にバター液、パン粉をつける。
- ③ 170度くらいの油できつね色になるまで揚げる。

- ① さば節と昆布でだしをとる。
ゆで大豆は、ミキサーにかけて細かくする。
小松菜、里芋を下茹でする。
油揚げを油抜きする。
- ② ①のだし汁を火にかけて煮えにくい食材から入れて煮る。
- ③ 野菜に火がとおったら溶いたみそを加え、味を調える。
- ④ 小松菜を入れる。
みその量は、お好みで調整して下さい。



節分献立

ランチタイム



エネルギー
598kcal
たんぱく質
25.3g
脂質
18.2g
食塩相当量
1.8g

発芽玄米ごはん 鰯のオイスターソースフライ ツナと青菜の和え物 呉汁 牛乳

《栄養士からの一口メモ》

節分は、季節の分かれ目という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日の事を言うので、年に4回あります。ですが、今では、2月4日頃の立春の前日のみを「節分」というようになりました。昔の人は、一年は春から始まるので、立春をお正月と同じくらい大事にしていたそうです。

では、どうして豆まきを行うのでしょうか？人の力ではどうにもならない災害や病など、昔は鬼の仕業だとされていました。そこで、これからの一年の幸せを願い、節分に鬼を追い払うようになりました。豆には、鬼を追い払う力があるとされ、鬼はいわしの臭いと柊のとげが大の苦手だと言われていたことから、節分には豆をまき、柊と焼いた鰯の頭を玄関先につける風習となったそうです。今日は、鰯を使った「オイスターソースフライ」と大豆の入った「呉汁」を紹介します。

