

スクールランチだより №.70

市川市教育委員会 保健体育課

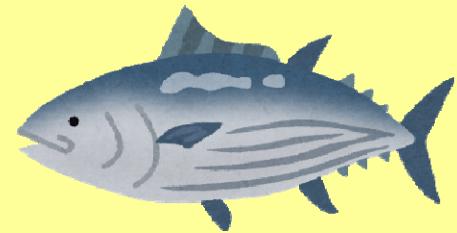
《レシピ》 (分量: 4人分) (切り方) (作り方)

【鰯の薬味ソースかけ】

下味	鰯 30g	4切	① 鰯に下味をつける
	酒	小さじ1	② ①にかたくり粉をまぶし180度の油で揚げる。
	しょうゆ	小さじ1	③ タレの材料を合わせて加熱する。
	カレー粉	少々	④ 揚げた鰯に③のタレをかける。
	かたくり粉	大さじ3	
	揚げ油	適量	
	しょうが	少々	
	ねぎ	2cm	
タレ	にんにく	少々	
	しょうゆ	小さじ2	
	酢	小さじ2	
	砂糖	大さじ1弱	

【友禅あえ】

きゅうり	60g	せん切り	① 野菜を切り、それぞれ下茹でしてから冷ましておく。
にんじん	30g	せん切り	② ハムは蒸してから冷ましておく。
大根	60g	せん切り	③ 錦糸卵も一度蒸して冷ます。(もしくは卵1こで薄焼き卵を作りせん切りにする。)
ハム	30g	せん切り	④ ドレッシングの材料を加熱し、冷ます。
錦糸卵	10g		⑤ ①~④をあえる。
ドレッシング	うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
	油	小さじ1	
	酢	小さじ1強	
	砂糖	小さじ1/2	
	塩	少々	



※ 調味料はお好みで調節してください。

曾谷小学校

ランチタイム



エネルギー
557kcal
たんぱく質
26.2g
脂 質
19.2g
食塩相当量
2.0g

ごはん 鰯の薬味ソースかけ すまし汁 友禅あえ 牛乳

※9/30実施

《栄養士からの一口メモ》

鰯には、2回旬があります。1回目は、3月から6月にかけての春、2回目は、9月から11月にかけての秋です。秋に旬を迎える鰯は、戻り鰯と呼ばれています。

鰯は刺身や煮魚、揚げ物など色々な料理に使えます。また、和風の「だし」をとるときに使う「かつお節」の原料にもなります。

今日は油でカリッと揚げて、しょうが・ねぎ・にんにくを使った薬味ソースをかけました。

旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。