

スクールランチだより No.75

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)

【鰯のオイスターソースフライ】

A	アジ（開き）	4枚	おろす
	にんにく	1～2g	おろす
	しょうが	1～2g	
	オイスターソース	大さじ1	
	長ねぎ	5g	みじん切り
B	酢	小さじ1	
	酒	小さじ1	
	みりん	小さじ2/3	
	小麦粉	大さじ2	
	水	小さじ1	
	パン粉	40g	
	なたね油（揚げ油）	適宜	

① Aの材料を合わせ、アジに下味をつける。

② Bを合わせてバター液を作る。

③ ①の水気を切ってバター液をくぐらせ、パン粉をつける。

④ 170℃の油で約5分揚げる。



【磯和え】

A	小松菜	70g	2cm幅
	キャベツ	50g	細め短冊切り
	にんじん	30g	細め短冊切り
	えのきたけ	40g	2cm幅
	しょうゆ	小さじ1.5	
A	みりん	小さじ1/3	
	酢	小さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	なたね油	小さじ1.5	
	刻みのり	3g	

① 野菜をゆでて冷却する。

② Aの材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

③ よく水気を切った野菜をドレッシングで和える。

④ 刻みのりは固まらないように少しずつ入れ、混ぜる。

※ 調味料はお好みで調節してください。

新浜小学校

ランチタイム



ごはん 鰯のオイスターソースフライ
けんちん汁 磯和え 牛乳

エネルギー
585kcal
たんぱく質
26.7g
脂質
19.7g
食塩相当量
1.8g

※5/14実施

《栄養士からの一口メモ》

旬の鰯に、香味野菜と調味料で下味をつけてフライにしました。ご飯に合うおかずです。
鰯や鯖などの青魚には血液をさらさらにする脂や、脳の働きを活性化する脂が含まれています。積極的に食べてもらいたい食べ物です。
磯和えは、野菜と市川の海で採れた海苔を手作りドレッシングで和えました。
海苔の香りと酸っぱさのあるドレッシングでさっぱりと食べることができる和え物です。



今年度も各学校の
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。