

今月のおすすめ献立

(6月分)

| | |
|---|----------|
| 献立名 | 白身魚の南蛮漬け |
|  | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|-----|---|-----|----|------|----|------|-----|------|-----|--|--|
| 材料名 (1人分) | <table> <tr> <td>白身魚</td> <td>50g</td> <td rowspan="6"> A { 酢 小さじ1/2 とうがらし 少々 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 揚げ油 適宜 </td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>えだまめ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> | 白身魚 | 50g | A { 酢 小さじ1/2 とうがらし 少々 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 揚げ油 適宜 | 片栗粉 | 適宜 | にんじん | 5g | たまねぎ | 10g | えだまめ | 10g | | |
| 白身魚 | 50g | A { 酢 小さじ1/2 とうがらし 少々 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 揚げ油 適宜 | | | | | | | | | | | | |
| 片栗粉 | 適宜 | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5g | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 10g | | | | | | | | | | | | | |
| えだまめ | 10g | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------|---|
| 作り方 (レシピ) | <ol style="list-style-type: none"> ① 白身魚は一口大に切る。にんじんは千切り、たまねぎは細切りに切っておく。えだまめは茹でて、さやから出しておく。 ② 白身魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ③ フライパンを熱し、にんじん、たまねぎを炒める。野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れて、とうがらしで辛さを調整する。 ④ ③に②を入れて、味を染み込ませる。最後にえだまめを散らす。 |
|--------------|---|

| | |
|-------|---|
| 献立の特長 | <p>梅雨の時期は、じめじめとして、食欲がなくなりやすくなります。そこで、酢の酸味で揚げ物をさっぱりさせました。給食では魚を揚げてから、ソースのように上からかけていますが、ご家庭では多めのたれを作って、漬けると味がよく染み込み、より食欲がわく一品となります。</p> |
|-------|---|