

【魚のバーベキューソースかけ】レシピ

【材 料】(小学校3・4年生 1人分)

	白身魚 (一口切り)	40.0 g
下味	食塩	0.2 g
	こしょう	0.02 g
	酒	0.5 g
衣	小麦粉	1.0 g
	おからパウダー	1.0 g
	でんぷん	2.0 g
	米油	3.5 g
	玉ねぎ	6.0 g
A	穀物酢	0.6 g
	酒	0.6 g
	さとう	1.3 g
	しょうゆ	1.3 g
	りんごソース	3.0 g
	みりん	0.6 g
	レモン (果汁)	1.0 g
	七味唐辛子	0.01 g



《献立》

黒パン、和風スパゲティ、魚のバーベキューソースかけ、牛乳、デザート (アセロラミルクゼリー)

《1食分の栄養価》

エネルギー	632kcal	たんぱく質	27.4 g
脂質	18.7 g	食塩相当量	2.3 g

栄養価<1人分>

エネルギー	88kcal	たんぱく質	7.3 g
脂質	3.9 g	食塩相当量	0.5 g

給食を食べて
みたいな！
おいしそう♡



【作り方】

- ① 一口大の白身魚に塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② 小麦粉、おからパウダー、でんぷんの衣をつけて米油で揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑤ ③と④を合わせてよく火を通し、玉ねぎの甘味を出す。レモン果汁と七味唐辛子は最後に入れる。
- ⑥ から揚げにした白身魚にバーベキューソースをからめて完成！

☆ポイント☆

※ほかの魚・鶏肉でも代用できます。

※から揚げで使う「おからパウダー」は、給食では食物繊維・鉄分強化のためにつけています。なくても問題ありません。

※バーベキューソースの玉ねぎは、すりおろしてもおいしいです。

※りんごソースをベースに、甘めのピリ辛味で子どもたちに大人気です。

※夏は冷やすと味が馴染んでおいしいです。