

❀ 白身魚の野菜あんかけ

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 99kcal |
| 食物繊維 | 1.3g |
| 塩分 | 0.9g |



| | | | | | |
|----------|----------------|--------|--------|------|-------|
| 《材料…4人分》 | | | | | |
| 〔 | 白身魚 40g (たらなど) | 4切 | えのきたけ | 60g | |
| | 片栗粉 | 適量 | 水溶き片栗粉 | 適量 | |
| | 揚げ油 | 適量 | A | だし汁 | 150cc |
| | にんじん | 中1/10本 | | 酒 | 小さじ1弱 |
| | 玉ねぎ | 中1/3個 | | しょうゆ | 小さじ2弱 |
| | もやし | 16g | | みりん | 小さじ1弱 |
| | 小松菜 | 1/4束 | | 塩 | 少々 |

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は3cmくらいに切る。
えのきたけは石づきをとり、半分に切りほぐす。もやしは洗って水気を切る。
 - ② 小松菜を茹でて冷まし、水気を切っておく。
 - ③ 白身魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
 - ④ かつおだしをとり、だし汁ににんじん、玉ねぎを入れて煮る。そこにえのきたけ、もやしを入れる。
 - ⑤ Aの調味料を入れて味をみたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、茹でた小松菜を入れる。
 - ⑥ 揚げた白身魚の上に野菜入りのあんをかけたらできあがり♪
- ※学校給食では、ホキを使用しています。



❀ 一口メモ ❀ 白身魚

● 白身魚の代表格といえる魚“たら”は、たんぱく質・カルシウム・ビタミンDなど栄養素が豊富で、脂質も少なくヘルシーな食材です。和風・洋風どちらの料理にもあうお魚で、貧血やむくみ、視力低下、風邪の予防と改善に効果的といわれています。

● 選び方：切り身を買う場合は透明感のあるものを選び、パックに水や血が溜まっているものは、時間が経過しているのを避けた方が良いでしょう。

★ひたちなか市では、毎月10日を「魚食普及推進日」、毎年10月10日を「とと（魚）の日」としています。今年度は特に魚食の普及推進に力を入れており、学校給食にも積極的に取り入れています。