



このレシピで使用している県産品

すり身

料理の栄養価

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	7.7 g
脂質(エネルギー比率)	56 %
カルシウム	15 mg
マグネシウム	17 mg
鉄	0.1 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	47 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

あじすり身	40 g
にんじん(千切り)	5 g
ごぼう(ささがき)	8 g
葉ねぎ(小口切り)	2.5 g
清酒	1 g
食塩	0.18 g
砂糖(中白糖)	0.4 g
でん粉	1.8 g
揚げ油	5 g

作り方

- 1 あじすり身と調味料を加えよく混ぜる。
- 2 野菜を加え、さらに混ぜる。
- 3 小判型に形作り、油で揚げる。(170℃)
(油をスプレーしてスチームコンベクションで蒸し焼きしても良い。)

ひとくちメモ

大瀬戸町では、海が近いので新鮮なあじがたくさんとれます。家庭では、すり身揚げを手作りできるように、あじをさばいた後すり身を作ったり混ぜたりする機械を持っている家庭も多く見受けられます。

給食では、町内であじをすり身にしてもらい、野菜と混ぜてすり身揚げにします。食べ慣れた味なので、児童・生徒が大好きな料理です。

給食では…



「すり身揚げ」を使った給食献立例(小学校)

菜飯・牛乳・すり身揚げ
ゆかりあえ・呉汁・みかん