



このレシピで使用している県産品

さわら

料理の栄養価

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	8.9 g
脂質(エネルギー比率)	48 %
カルシウム	13 mg
マグネシウム	21 mg
鉄	0.5 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	35 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.19 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	0.7 g

材料(1人分)

さわら(切り身)	50 g
でん粉	4 g
揚げ油	4 g
にんじん(千切り)	4 g
たまねぎ(スライス)	15 g
青ピーマン(スライス)	4 g
穀物酢	4.6 g
砂糖(中白糖)	4.6 g
清酒	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.6 g
水	9 g

作り方

- 1 さわらにでん粉をつけて、揚げる。
- 2 野菜はボイルして、冷却する。
- 3 南蛮液を作って、野菜をつけておく。
- 4 野菜を配食した後、南蛮液に魚をつけて配食する。

ひとくちメモ

今日の給食に使われている「さわら」は、松浦市の水産加工場で切身に加工された物です。長崎県はさわらの水揚高が全国2位で、スーパーなどでもよく売られています。松浦市の水産加工場では、さわらの他に、あじやさばも加工されているので、給食では月に1回以上、定期的に地元産の魚を使った料理を取り入れています。子ども達が食べやすいように骨を除いて加工されています。

給食では…



「さわらの南蛮漬け」を使った給食献立例(小学校)

麦ごはん・牛乳・さわらの南蛮漬け  
牛肉と大根のべっこう煮