



～いわき市 学校給食献立紹介～

さんまの揚げ浸し

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー188kcal/たんぱく質 7.0g/塩分 0.7g



秋の味覚 さんまを子どもたちに食べやすく



さんまはいわき市を代表する魚のひとつです。いわき市でさんまがなじみの魚となったのは戦後のことです。さんま漁の方法がよくなり大量に水揚げされ、それと同時にさんまを利用した料理が数多く考案されてきました。

さんまの揚げ浸しは、揚げたさんまにたっぷりのたれをかけて作る簡単な料理です。ごはんにのせて食べれば、かば焼き井風になり、子どもたちにとっても食べやすい一品となります。

材料(4人分)

- 生さんま(開いて中骨をとったもの) ... 4枚
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜

【たれ】

- しょうが 5g
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- さとう 小さじ2
- 水 大さじ1

※ お好みでこねぎの小口切りをちらすと、彩りよく仕上がります。

作り方

- 1 しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にたれの調味料と水、1を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 さんまに片栗粉をまぶし、175℃の揚げ油で火が通るまで揚げる。
- 4 2のたれに3のさんまを浸し、味をしみこませる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/さんまの揚げ浸し/
切干大根の甘酢あえ/さつまいものみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー850kcal/たんぱく質 31.1g/塩分 2.7g