



～いわき市 学校給食献立紹介～

かつおのトマト香味だれ

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー95kcal/たんぱく質 9.6g/塩分 0.4g



トマトを入れてさっぱりした味わいに！



いわき市では食育事業の一つとして、年に一度、地元料理人と連携した「和食給食」を市内の全小中学校に提供しています。給食の「トマト香味だれ」には、いわき市産のトマトや長ねぎをたっぷり使っています。さっぱり食べられる味と、にんにくの風味でごはんもすすむ一品です。

材料(4人分)

- かつお切り身 40g × 4 切れ
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- トマト 1/4 玉
- 長ねぎ 12g
- にんにく 1/2 かけ
- 酒 小さじ 1 強
- さとう 小さじ 2
- しょうゆ 小さじ 2
- 米酢 小さじ 1 強
- 水 大さじ 1

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 かつおにかたくり粉をまぶし、180℃の油で5分揚げる。
- 2 トマトはざく切り、長ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋に、酒・さとう・しょうゆ・水・トマト・にんにくを入れて中火にかける。煮立ったら、火を止めて長ねぎ・米酢を入れる。
- 4 揚げたかつおに3をかける。

※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、好みに調節してください。

【献立例】

地元料理人による「和食給食」献立：

ごはん/牛乳/かつおのトマト香味だれ/いわききのこと切り干し大根の油炒め/
いわきいっぱい豚汁/ひとくちりんごゼリー

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー615kcal/たんぱく質 25.9g/ /塩分 1.8g

