

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

魚のバーベキューソースがけ



りんごの優しい甘さが魚の旨味を引き立てており、子どもたちに人気の味付けです。
一味唐辛子がほんのりピリッと効いて、夏の食欲をそそります。お酢やレモンに含まれるクエン酸は、夏の疲れを吹き飛ばすのにもぴったりです。ご家庭でもぜひ作って、元気に夏を乗り切りましょう。

材料（4人分）

白身魚	4 切れ	薄口しょうゆ	小さじ1 弱
(ホキなど・粉付きの切り身)			
揚げ油	適量	みりん	小さじ1 強
(なたね油など)			
りんご	25 g	砂糖	小さじ1 と 1/2
★ レモン果汁	小さじ1/2 弱	酒	小さじ1 強
★ 濃口しょうゆ	小さじ1 強	酢	小さじ1 と 1/2
		一味唐辛子	少々

作り方

- ① 鍋に油(鍋の底から2～3cm)を入れて熱します。
- ② 粉付きの白身魚をそっと入れて、きつね色になるまでカラッと揚げます。
※(魚の切り身を使用する際は、魚の水気をキッチンペーパーで優しくふき取り、大さじ2～3の小麦粉(または片栗粉)を魚全体に薄くまぶしてから揚げてください。)
- ③ 揚げたら、油をよく切って魚をお皿に並べておきます。
- ④ 小さな鍋にすりおろしたりんごと調味料★を合わせ、火にかけます。少シトロットとするまで煮詰めて、バーベキューソースを作ります。
- ⑤ 揚げたての魚に、④のバーベキューソースをかけて完成です。

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・・	1 2 5 kcal	ビタミンA・・・・	2 4 ugRE
たんぱく質・・・・	9. 7 g	（レチノール活性当量）	
脂質・・・・	5. 7 g	ビタミンB1・・・・	0. 0 2 mg
カルシウム・・・・	1 2 mg	ビタミンB2・・・・	0. 0 9 mg
食物繊維・・・・	0. 1 g	ビタミンC・・・・	0 mg
鉄・・・・	0. 2 mg	塩分量・・・・	0. 7 g

ポイント

白身魚のほか、鶏肉や豚肉のソテーに合わせてもおいしいです。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご利用ください♪

★6月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



6月9日

- ・ポトフ・牛乳
- ・ドライカレー
- ・メロン



6月23日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・肉団子スープ・きびなごカリカリフライ
- ・かみかみチーズサラダ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



6月16日

- ・ソースカツ丼・牛乳
- ・豆乳みそ汁
- ・あじさいゼリー



6月23日

- ・タコライス・牛乳
- ・もずくスープ
- ・ゴールドキウイ