

竹輪のいそべ揚げ

揚げ物

123kcal / 脂質5.0g / 塩分0.8g



ワンポイント

簡単でおいしい揚げ物献立の1つです。

青のりが揚げ衣に入るので「いそべ揚げ」といいます。

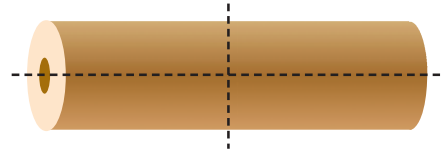


材料 (4人分)

- ・ 竹輪 160g
- 〈衣の材料〉
- ・ 青のり 少々
- ・ 小麦粉 40g
- ・ 水 大さじ3
- ・ 揚げ油 適宜

作り方

- ① 竹輪は図のように切る。
- ② 小麦粉、青のり、水で衣を作り、竹輪につけ、180～190℃の油でからっと揚げる。



魚とだいずのみそがらめ

揚げ物

177kcal / 脂質9.4g / 塩分0.5g



ワンポイント

揚げた魚とだいずは、みそと混ぜ合わせたときに衣がはがれないよう、手早く和えましょう。



材料 (4人分)

- ・ 魚 (白身魚) 140g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水煮だいず 120g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ しょうが 少々

〈A〉

- ・ 三温糖 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 麦みそ 大さじ1
- ・ 水 大さじ2

作り方

- ① 魚は2cm角切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 小麦粉、片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ③ 水煮だいずに小麦粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ 〈A〉の調味料と水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ⑤ 魚とだいずを入れ、和える。

魚の南蛮漬け

揚げ物

167kcal / 脂質7.2g / 塩分1.1g



ワンポイント

魚は白身魚や、きびなご、わかさぎ、あじなどを使います。

酢には疲労回復や食欲増進効果があります。



材料 (4人分)

- ・ 魚切り身 280g (4切れ)
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜

- ・ たまねぎ 40g
- ・ にんじん 20g

〈A〉

- ・ 砂糖 小さじ5
- ・ 酒 少々
- ・ 酢 大さじ3
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ3弱
- ・ 一味唐辛子 少々

〈だし〉

- ・ こんぶ (だし用) 5cm角
- ・ 水 大さじ2

作り方

- ① 魚は、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ③ 片栗粉、小麦粉を合わせ、魚につけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ だしと〈A〉の調味料を合わせ、にんじん、たまねぎを入れ、煮る。
- ⑤ 魚を盛り付け、たれをかける。

… 南蛮漬け …

名前の由来はいろいろな説がありますが、東南アジアや、そこを經由してきたスペイン、ポルトガルの人が持ち込んだ唐辛子やねぎ、香辛料などのことを「南蛮」と呼び、それらを使うことから「南蛮漬け」と呼ばれるようになったそうです。

魚のたつた揚げ

揚げ物

157kcal / 脂質7.1g / 塩分0.7g



ワンポイント

しょうゆで下味をつけているため、揚げるときにこげやすいので注意しましょう。



材料 (4人分)

- ・ 魚切り身 280g (4切れ)
- ・ しょうが 少々
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1強
- ・ 片栗粉 40g
- ・ 揚げ油 適宜

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② しょうゆ、酒、しょうがを合わせ、魚に下味をつける。
- ③ 魚の汁気をきり、片栗粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。

… 竜田揚げ …

しょうゆで下味をつけて揚げるため、赤く仕上がるから紅葉の名所、奈良県の竜田川にちなんで「竜田揚げ」と名付けられました。

きびなごの香味揚げ

揚げ物

67kcal / 脂質3.5g / 塩分0.3g



ワンポイント

きびなごは、産卵前の春ごろが
いちばんおいしい時期です。

骨ごと食べられるので、カルシウ
ムが豊富です。



材料 (4人分)

- ・ きびなご 120g
- ・ 塩 少々

<A>

- ・ カレー粉 小さじ1
 - ・ 小麦粉 小さじ2
 - ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 揚げ油 適宜

作り方

- ① きびなごは、塩で下味をつける。
- ② <A>を混ぜ合わせ、きびなごにつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。

魚の野菜あんかけ

揚げ物

174kcal / 脂質7.0g / 塩分1.8g



ワンポイント

あんかけは、料理を冷めにくくする工夫の一つで、口あたりをよくしたり、材料と調味料をうまくからませることができます。



材料 (4人分)

- ・ 魚切り身 280g (4切れ)
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々
- ・ 片栗粉 大さじ1強
- ・ 小麦粉 大さじ2
- ・ 揚げ油 適宜

- ・ たまねぎ 160g
- ・ にんじん 40g
- ・ たけのこ水煮 60g
- ・ はくさい 80g
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ (冷凍) さやいんげん 40g
- ・ サラダ油 小さじ2/3

- ・ 中華スープのもと 小さじ2弱
- ・ 砂糖 大さじ1強
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1強

- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水 大さじ1強

- ・ 水 140ml
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 魚に塩、洋こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にする。
- ③ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ④ さやいんげんはゆで、5mm小口切りにする。
- ⑤ 小麦粉、片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ サラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。
- ⑦ 水を入れ、あく、油をとり、中華スープのもと、はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑧ 砂糖、しょうゆで調味し、はくさいの葉を入れ、水どき片栗粉を入れ、煮る。

豚肉の三色和え

揚げ物

15kcal / 脂質6.8g / 塩分0.7g



ワンポイント

にんじん(赤)ほうれんそう(緑)
パインアップル(黄)の三色の彩り
がきれいな献立です。

味付けにパインの缶詰のシロップを少し使用します。



材料 (4人分)

- ・ 豚肉赤身(短冊切り) 160g
- ・ しょうが 少々
- ・ 砂糖 小さじ2/3
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2弱
- ・ にんじん 40g
- ・ ほうれんそう 120g
- ・ パインアップル(缶) 32g
- ・ 片栗粉 大さじ3
- ・ 揚げ油 適宜

〈A〉

- ・ パインシロップ 12g
- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② しょうが、砂糖、しょうゆで豚肉に下味をつける。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。パインアップルは食べやすく切る。
- ④ ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑤ 豚肉の汁気をきり、片栗粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ 〈A〉を合わせ、煮立たせる。
- ⑦ 材料を和える。

五色からめ和え

揚げ物

202kcal / 脂質10.2g / 塩分0.6g



ワンポイント

だいず、ハム、じゃがいも、にんじん、グリーンピースの5つの食材が彩りよく、甘辛いタレとからまります。



材料 (4人分)

- ・ プレスハム (厚切り) 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ グリンピース 20g
- ・ じゃがいも 160g
- ・ 水煮だいず 120g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜

- ・ 砂糖 大さじ2強
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2
- ・ 白ごま 大さじ1

作り方

- ① プレスハムは1.5cm角切り、じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ② にんじんは1.5cm角切りにしゆでる。グリーンピースはゆでる。
- ③ 白ごまは軽く炒る。
- ④ 水煮だいずは小麦粉をつけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ じゃがいも、プレスハムは170℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ 砂糖、しょうゆを合わせて煮立たせ、材料を和え、ごまを加える。

レバーのバーベキューソース和え

揚げ物

152kcal / 脂質9.8g / 塩分0.9g



ワンポイント

りんごやかぼすを使った甘酸っぱいソースでレバーを和えます。

※給食では衣のついた若鶏レバー竜田揚げを使います。



材料 (4人分)

- ・ 若鶏レバー 120g
- ・ しょうが 少々
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ りんご 40g

〈A〉

- ・ かぼす果汁 少々
- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ 酢 小さじ1+1/2
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2弱

作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。しょうがはすりおろす。
- ② レバー、しょうが、しょうゆ、酒を合わせ、下味をつける。
- ③ レバーに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ りんごは摺りおろす。
- ⑤ 〈A〉の調味料を合わせ、りんごを入れ、煮る。
- ⑥ レバーを加え、和える。

竹輪のお茶の葉揚げ

揚げ物

125kcal / 脂質5.0g / 塩分0.8g



ワンポイント

天ぷらの衣に、粉茶を混ぜて作ります。

給食では、5月の新茶の時期に取り入れています。

お茶の香りを楽しみましょう。



材料 (4人分)

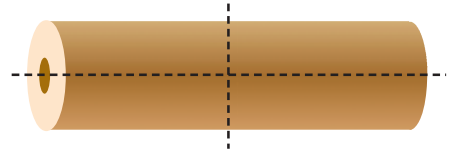
・ 竹輪 160g

〈衣の材料〉

・ 粉茶 少々
・ 小麦粉 40g
・ 水 大さじ3
・ 揚げ油 適宜

作り方

- ① 竹輪は図のように切る。
- ② 小麦粉、粉茶、水で衣を作り、竹輪につけ、180～190℃の油でからっと揚げる。



大学いも

揚げ物

184kcal / 脂質6.5g / 塩分0.3g



ワンポイント

秋の味覚「さつまいも」は、食物繊維豊富です。

タレは、小さな泡になるまで煮立たせると、しっかりからみます。



材料 (4人分)

- ・ さつまいも 320g
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ 白ごま 小さじ2

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ1強

作り方

- ① さつまいもは2cm角又は乱切りにし、水にさらし、水気をきる。
- ② 白ごまは、いる。
- ③ さつまいもは、油でからっと揚げる。
- ④ 〈A〉を合わせ、煮立たせる。
- ⑤ ③を入れ、和える。
- ⑥ ごまを加えて和える。

魚と大豆のアーモンド和え

揚げ物

201kcal / 脂質11.3g / 塩分0.5g



ワンポイント

かみごたえのある、大豆とアーモンドを使っています。

よくかんで食べると、脳の働きを活発にしたり、消化吸収が良くなると言われています。



材料 (4人分)

- ・ 魚 (白身魚) 140g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1

- ・ 水煮だいず 120g
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ アーモンド (荒切り) 12g

<A>

- ・ 砂糖 大さじ2弱
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2弱
- ・ みりん 小さじ1弱

- ・ 水 大さじ1/2強

作り方

- ① 魚は2cm角切りにする。
- ② 小麦粉・片栗粉を合わせ、魚につけ、170～180度の油でからっと揚げる。
- ③ 水煮だいずに小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ④ <A>の調味料と水を合わせ、煮立たせる。
- ⑤ 材料を入れ和える。
- ⑥ アーモンドを加えて和える。