



令和4年度 学校給食協会賞



白身魚のケチャップあんかけ

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

白身魚と野菜をたくさん使い栄養バランスがよいところ。好き嫌が多い野菜をあんかけにして食べやすくしました。魚に野菜のケチャップあんをかけて食べます。



地場産食材
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

| | |
|--------------|----------|
| 白身魚(角切り) | 200g |
| ガーリックパウダー | 少々 |
| 塩・洋こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1と1/3 |
| 揚げ油 | 適量 |
| たまねぎ | 60g |
| にんじん | 40g |
| キャベツ | 160g |
| トマト | 40g |
| とうもろこし(ホール)缶 | 20g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| A 砂糖 | 小さじ1 |
| ソース | 小さじ1 |
| しょうゆ(こいくち) | 小さじ1/2 |
| コンソメスープのもと | 小さじ1/3 |
| 水 | 100ml |
| 〈水溶き片栗粉〉 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、トマトは1cm角切りにする。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- ⑥ Aで調味し、とうもろこしを入れ、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえ、②の白身魚にかける。

【審査員のコメント】

魚にかける洋風のあんかけ料理は、新しいアイデアがある献立です。子どもたちが好きな味で、地場産食材のキャベツなどの野菜をおいしく食べることができる料理です。