

保育園給食
おやすみレシピ

魚の南蛮漬け



ゆかせんせいのおススメ一言

与那国でとれた魚でも
オッケー！甘酢が食欲
をそよりました。子供たちも
よく食べてましたよー



＜材料 4人分（大人2人+幼児2人分）＞	
生鮭	240g（3切れ）
小麦粉	24g（大さじ1・1/2）
揚げ油	適量
にんじん	42g（大1/4本）
玉ねぎ	60g（中1/3個）
ピーマン	30g（1個）
サラダ油	6g（小さじ1・1/2）
酢	60g（大さじ6）
砂糖	18g（大さじ2）
しょうゆ	18g（大さじ1）
水	36ml（大さじ2・小さじ1）

＜作り方＞

1. 鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶして揚げる。
2. にんじんとピーマンはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。油をひいたフライパンでさっと炒める。
3. 酢、砂糖、しょうゆ、水を一煮立ちさせ合わせ酢を作る。
4. ①②を合わせ、③に漬ける。

＜栄養価（幼児1人あたり）＞

エネルギー	カルシウム	食塩
161kcal	12mg	0.4g