


献立名	魚の和風マリネ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マリネ液が絡みやすいよう、魚はかたくり粉をしっかりとまぶし、からりと揚げます。</li> <li>・ 子どもが食べやすいよう、マリネ液はよく煮立たせ、程よい酸味に仕上げます。</li> </ul>	
地場産物の紹介	<p>名古屋市緑区とその近郊でとれた「おかえりやさい」のたまねぎを使用しました。「おかえりやさい」とは、名古屋市の学校給食や市内のスーパーから出された生ごみを原料にした堆肥を使って、市内の農家で栽培された野菜のことをいいます。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あじ</li> <li>・ かたくり粉</li> <li>・ 油</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ <u>たまねぎ</u></li> <li>・ ピーマン</li> <li>・ しょうが</li> <li>・ 油</li> <li>・ 上白糖</li> <li>・ うすくちしょうゆ</li> <li>・ 酢</li> <li>・ 水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 200g</li> <li>・ 20g</li> <li>・ 48g</li> <li>・ 36g</li> <li>・ 52g</li> <li>・ 16g</li> <li>・ 8g</li> <li>・ 6g</li> <li>・ 8.8g</li> <li>・ 18g</li> <li>・ 18g</li> <li>・ 10g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① あじはかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 (160～170℃を保つ)</li> <li>② にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切り、しょうがはみじん切りにする。</li> <li>③ 水・上白糖・うすくちしょうゆ・酢・油を煮立てた中に、にんじん・たまねぎ・ピーマン・しょうがの順に入れ、煮る。</li> <li>④ ①に③をかける。</li> </ol>

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
168	10.4	9.8	40	0.3	63	0.08	0.07	3	0.5	0.9

※中学生の給食量を目安にしています。