

千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

鮭のきのこあんかけ

風味豊かな
きのこあん

- きのこの旨味や香りで、魚がよりおいしくいただけます。
- きのこ類は、食物繊維やビタミン D が多く含まれています。ビタミン D はカルシウムの吸収を促進する働きがあります。
- きのこあんは、お好みのきのこでも楽しむことができます。白身魚のから揚げやハンバーグ、揚げ出し豆腐にかけてもおいしくいただけます。



材料(4人分)	分量	切り方	作り方
鮭切り身	4切		① 片栗粉と小麦粉を混ぜておき、鮭にまぶして油で揚げる。
片栗粉	大さじ 1・1/2		② 鍋に油(分量外)を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。えのきたけ、しめじを加えてさっと炒め、水を加えて煮る。
小麦粉	大さじ 1・1/2		③ 調味料を加え味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
揚げ油	適量		④ 揚げた鮭にきのこあんをかける。
たまねぎ	1/5個	スライス	
にんじん	1/8本	千切り	
えのきたけ	1/4袋	石づきをとり1/3	
しめじ	1/5パック	小房に分ける	
水	大さじ3		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ1・1/2		
片栗粉	小さじ1/2		

～給食の献立例～

ごはん 牛乳 鮭のきのこあんかけ
秋なすのみそ汁 ごぼうとにんじんの和え物 かき



エネルギー: 692kcal
たんぱく質: 28.6g
脂 質: 19.3g
塩 分: 2.2g

- ◆秋が旬の食材(さけ・きのこ・ごぼう・にんじん・なす・かき)を取り入れた献立です。
- ◆ごぼう特有の香りと歯ごたえのある和え物と、とろっとやわらかいなすのみそ汁を組み合わせました。

