

千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

たらと野菜の 甘酢がらめ

旬の魚を
味わおう！



- 季節の魚と野菜を一品で味わうことができます。
- まろやかな酸味の甘酢あんがしっかりと具にからみ、少ない塩分でおいしくいただけます。
- 具は、魚のほか、肉に代えてもおいしく作ることができます。

材料(4人分)	分量	切り方	作り方
たら切り身	4切	一口大	① たらは酒、しょうがに漬けて臭みをとる。水気をふき取り片栗粉をまぶして、油で揚げる。
酒	小さじ1		② ブロッコリーは下ゆでする。調味料 A を合わせる。
しょうが	1/2かけ	おろす	③ 鍋に油少々(分量外)を熱し、にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。
片栗粉	大さじ2		④ たけのこ、うずら卵を加え、さらに煮る。
揚げ油	適量		⑤ 野菜が煮えたら、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
たまねぎ	1 個	くし切り	⑥ たらとブロッコリーを加えて仕上げる。
にんじん	大1/2本	乱切り	
たけのこ(水煮)	70g	乱切り	
うずら卵(水煮)	約 12 個		
水	1/2カップ		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
酢	小さじ1		
トマトケチャップ	大さじ2		
片栗粉	大さじ1/2		
ブロッコリー	1/4株	小房に わける	

～給食の献立例～

ごはん 牛乳 たらと野菜の甘酢がらめ
ごますいとん汁 ほうれん草と白菜のおひたし みかん



エネルギー: 693kcal
たんぱく質: 29.3g
脂 質: 17.7g
塩 分: 1.8g

◆冬が旬の食材(たら・ブロッコリー・白菜・ほうれん草)を取り入れた献立です。

◆すいとんの生地にすりごまを加え、香ばしさやごまの香りを楽しめます。

