

献立名	魚の和風マリネ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 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。 	
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"> ・ あじ ・ かたくり粉 ・ 油 ・ にんじん ・ <u>たまねぎ</u> ・ ピーマン ・ しょうが ・ 油 ・ 上白糖 ・ うすくちしょうゆ ・ 酢 ・ 水 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 200g ・ 20g ・ 48g ・ 36g ・ 52g ・ 16g ・ 8g ・ 6g ・ 8.8g ・ 18g ・ 18g ・ 10g 	<ol style="list-style-type: none"> ① あじはかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 (160～170℃を保つ) 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。 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。 ④ ①に③をかける。

※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。