

作ってみよう！給食レシピ～鰹のオーロラ煮～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・鰹	160g・・・角切りにする	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・じゃがいも	80g・・・1cm～2cmのいちよう切りにする	
・ケチャップ	大さじ2と小さじ2	} A
・味噌	小さじ1	
・みりん	大さじ1/2	
・砂糖	大さじ1と小さじ1	
・生姜	1片・・・すりおろし絞る	

作り方

- ① 鰹に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ② じゃがいもは170℃の油で素揚げにする。
- ③ Aの調味料を煮立たせる。
- ④ ③に①と②を入れ、よく絡ませる。



★食材一口メモ～鰹～★

鰹は、4月～6月頃に獲れる初鰹と、9月から11月頃に獲れる戻り鰹があります。初鰹は脂が少なく身が引き締まっていて、戻り鰹はエサをたくさん食べて産卵のために戻ってくるために脂がのっています。鰹は魚の中でも鉄分が豊富なので、成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食材です。

