（ 主菜 ）ー（ 揚げ物 ）

料 理 名 （ 魚のあげ煮 ）

材　　料	分量(g)
魚(ぶり，かんぱち，さば等)	60.00
片栗粉	6.00
揚げ油	5.00
しょうが	1.00
三温(花見糖) ┐	3.20
みりん ★	3.50
こいくちしょうゆ ┘	4.50

摂取栄養量

エネルギー(kcal)	220
たんぱく質(g)	13.1
脂質(g)	15.6
カルシウム(mg)	5
マグネシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.9
亜鉛(mg)	0.4
VA(μgRAE)	30
VB1(mg)	0.14
VB2(mg)	0.23
VC(mg)	1
食塩相当量(g)	0.8
食物繊維(g)	0.0

写真

一人分出来上がり量

50g

作り方

①	しょうがをすりおろす。
②	魚に片栗粉をつけて，170～180℃の油で揚げる。
③	★を沸かし，①を加え，たれを作り，②をからめる。

献立の説明・ポイント

高知市の学校給食では秋冬に登場するため，さんまやぶりで作っています。

甘辛のタレで，子どもたちに人気の魚メニューです。