（主菜）ー（ 揚げ物 ）

料 理 名 （ 鯨のノルウェー ）

家庭用 4人分

材　料	分量
鯨肉角切	350g
しょうが	少々
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
花見糖（なければ砂糖）	大さじ2弱
トマトケチャップ	50g
ウスターソース	大さじ1弱

摂取栄養量	※小学3．4年生の量で表記
エネルギー（kcal）	211
たんぱく質（g）	17.3
脂質（g）	8.3
カルシウム(mg)	8
マグネシウム（mg）	25
鉄（mg）	2
亜鉛（mg）	0.8
VA（μgRAE）	11
VB1(mg)	0.05
VB2（mg）	0.16
VC（mg）	2
塩分(g)	1.0
食物繊維（g）	0.2

写真

一人分出来上がり量

60g

作り方	
①	しょうがをすりおろす。
②	鯨肉を①，酒，濃口しょうゆで下味をつける。
③	②に片栗粉をつけて170～180℃の油で揚げる。
④	花見糖，トマトケチャップ，ウスターソースを合わせて火にかける。
⑤	③を加えて混ぜ合わせる。

献立の説明・ポイント

昭和60年代まで登場していた懐かしの鯨料理です。
家庭では，鯨肉の赤身のブロック購入し，一口大に切ると使いやすいです。
当時全国の学校給食で登場していましたが，「ノルウェー」の由来はあまり
定かではなく，鯨がノルウェーで獲れていたこと，当時の給食で珍しかった
ケチャップ料理で異国への思いを馳せた等の理由により名づけられたと
言われています。

高知市学校給食キャラクター
キューちゃん