



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

味噌煮込みうどん

さわらのから揚げ

磯和え

さわらのから揚げ

さわら

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ さわら	180g	① さわらは角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
A { うす口醤油 食塩 こしょう	小さじ1/3	② 小麦粉、でん粉を合わせる。
	少々	③ ①に②の衣をつける。
	少々	④ ③を油で揚げる。
○ 小麦粉	小さじ2	
○ でん粉	小さじ2	
○ 揚げ油	適量	

さわら「鱈」

さわらは、大きさによって名前が変わる出世魚で、体長70cm以上に成長したものを「さわら」と呼びます。春先になると産卵のため瀬戸内海にやってくるので、関西では春が旬とされています。関東では、「寒さわら」と呼ばれ産卵に向けて栄養を蓄え脂ののった冬が旬とされています。

「さわら」は青魚の仲間ですが、じつは赤身で、脳の働きを助けたり、血液の流れをよくしたりする成分が多く、たんぱく質やビタミンB2、鉄、亜鉛も豊富です。

身は柔らかく、崩れやすいのが特徴ですが、くせのない上品な味わいです。刺身や焼き物、揚げ物など、いろいろな調理方法で多くの料理に変身し、食べることができます。