

魚と大豆の和風がらめ

～大豆をおいしく食べよう～

給食には大豆がよく登場します。これは、植物性のたんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維など、不足しがちな栄養を大豆がたくさん含んでいるからです。そして、大豆をおいしく食べる料理の工夫をしています。今日は、一晩水に漬けた大豆に米粉をまぶして、油で揚げました。白身魚も油で揚げて、一緒に甘じょっぱいタレでからめました。ご家庭でもいかがですか？



◆材料◆

(1人分)

- 白身魚・・・・・・・・・・30g
- 乾燥大豆・・・・・・・・・・10g
- 米粉(片栗粉でも)・・・・・・・・5g
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- しょうゆ・・・・・・・・・・3g
- 砂糖・・・・・・・・・・2g
- 酒・・・・・・・・・・1.5g
- 青のり・・・・・・・・・・少々
- 白いりごま・・・・・・・・・・3g

作 り 方

- 1.大豆は一晩水に浸し、米粉をまぶして、160℃くらいに熱した油で揚げる。
- 2.魚は一口サイズに切り、米粉をまぶして、170℃くらいの油で揚げる。
- 3.しょうゆ、砂糖、酒、水少々を鍋に入れ、熱する。1.2.の揚げた大豆と魚を加えて、からめる。
- 4.仕上げに青のり粉・白いりごまを加えて、出来上がり。

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カリウム	ビタミンC
107kcal	9.8g	6.6g	0.7g	214mg	0mg