

♡ 作ってみませんか? ♡

スパイシーさがやみつきに! もっと食べたい味

さばのかとっと

スパイシーフィッシュ

<材料> 給食の4人分

下味	さば	200g
	にんにく	少々(1.2g)
	酒	7g(小さじ1強)
	塩	少々(0.8g)
衣	かえり煮干し	2g(6尾程度)
	タピオカ粉	20g(大さじ2強)
	小麦粉	16g(大さじ2)
	※揚げ油	
トッピング	黒砂糖	少々(0.8g)
	チリパウダー	少々(0.4g)
	塩	少々(0.4g)
	黒こしょう	少々(0.2g)
グ	レモン汁	2g(小さじ半分弱)

<作り方>

- ① さばは2cm程度の角切りにして、すりおろしたにんにく・酒・塩の下味につけておきます。
- ② ①にフードプロセッサーで粉状にしたかえり煮干しをまぶし、衣のタピオカ粉(手に入らなければでんぷん)と小麦粉を混ぜたものをまぶし、からりと揚げます。
使ったかえり煮干し⇒
- ③ トッピングは、パウダー状になった黒砂糖とチリパウダーと塩・こしょうを混ぜておいて揚がった②にふりかけます。最後にレモン汁をふりかけていただきます。



さばを油で揚げてから、混ぜたトッピングをふりかけます。

栄養価 (1人分)

1杯分	198kcal
たんぱく質	10.9g
脂肪	14.5g
加ゆム	16mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.1g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.5g
糖分	0.2g

世界の料理を給食に出す時の考え方

給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じ思いです。みんなが「新しいものに出会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。