

5がつ給食レシピ

アジのかば焼き風

5/29(水)

子ども達にも人気のメニューですよ 😊



アジは身体に嬉しい栄養素がたっぷり！



- ★糖質の代謝を助ける！**ビタミンB1**
- ★骨粗しょう症の予防に！**カルシウム**
- ★コレステロール値を下げる！**タウリン**
- ★むくみの解消に効果的！**カリウム**
- ★血液サラサラ！**EPA**
- ★脳の働きをよくする！**DHA**

注目の栄養素以外にも、その他たくさんの栄養素が含まれていますよ。

【材料／1人分】

- ・アジ 40g程度
- ・片栗粉 適量
- ・キャノーラ油 適量



★タレ★

【調味料／1人分】

- ・しょうゆ 2.5g
- ・三温糖 1.2g
- ・みりん 0.8g

【作り方】

- ① アジを3枚におろし、片栗粉をまぶす。
3枚におろしてあるアジも売ってますよ！
- ② フライパンに油をひき中火で熱し、①のアジを皮目を下にして入れて、揚げ焼きする。
★保育園では、油で揚げて提供しています
- ③ タレの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ アジに火が通ったら、タレの調味料を加え煮からめたら完成。