

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



揚げ鮭のマリネ

材 料 (1人分)

●生鮭	50g
●薄力粉	5g
●塩・こしょう	適宜
●揚げ油	適宜
●玉ねぎ	20g
●人参	5g
●ピーマン	5g
●しょうゆ	10g
●酢	10g
●砂糖	10g

作り方

- ① 塩・こしょうをした鮭に、薄力粉をつけて揚げる。
- ② 酢としょうゆ・砂糖で合わせ調味料を作る。
- ③ ①を②に浸ける。
- ④ 玉ねぎ・人参・ピーマンを千切りにしてボイルし、しっかりと湯切りする。
- ⑤ ④を③に浸ける。
- ⑥ 器に鮭と野菜を盛り付ける。

管理栄養士から

鮭は、魚離れが嘆かれる昨今においても、消費量が衰えていない日本人に愛されている魚です。その身は、良質のタンパク質や EPA・DHA などの不飽和脂肪酸を多く含み、また身を赤くしている成分であるアスタキサンチンはビタミンEと共に、抗酸化作用を有します。

野菜といっしょに食べることで他のビタミンや食物繊維等も同時に摂れる一品となります。

