

春

揚げ魚のごまみそかけ



材料（4人分）

鯛 切り身	160g	
	(40g×4切れ)	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	赤みそ	大さじ 1
	三温糖	大さじ 1と1/3
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 2/3
	濃口しょうゆ	小さじ 1/6
	ごま	大さじ 1
	水	大さじ 1

【作り方】

- ① 鯛に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、火にかけて、ごまみそを作る。
- ④ ②に③をかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	164kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	9.9g
カルシウム	39mg
塩分	0.8g

学校給食献立より

タイレッドの声



マダイ

使用している愛南産の農水産物

愛南町でのマダイ養殖の数は約11,281トンです。マダイは、全国各地に送られています。



お祝い事に
欠かせない！
めでたいと
きに食べて
くれ！