

給食のレシピ

ご飯がススム一品

紅葉揚げ



調理方法

- (1) 人参をたんざく切り、春菊を1cmぐらいの大きさに切ります。
- (2) 魚に塩・コショウをします。
- (3) 衣を作ります。卵を水で溶き小麦粉に加えます。
- (4) (3)の衣ににんじん・春菊を入れ魚に付け150度で揚げます。
- (5) 皿に季節の野菜などと盛り付けて出来上がりです。

材 料 (5人分)

白身魚の切り身・・・約60gを5切れ
 春菊・・・・・・・・・・25g
 人参・・・・・・・・・・50g
 揚げ油・・・・・・・・適量
 コショウ・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・約2.5g

衣

小麦粉・・・・・・・・75g
 水・・・・・・・・・・100cc
 卵・・・・・・・・・・25g (約1/2個)

※※減塩食の方は塩を使わないでください。



一人分

カロリー 271kcal
 タンパク質 12.9g
 ビタミンA 161μ

栄養士から

ビタミンAは、水に溶けにくく、油に溶けやすい性質を持っています。人参の様にビタミンAを多く含む食品は、出来るだけ油と一緒に調理し吸収を良くすることが大切です。

調理師から

衣を作る時は固めに作ると魚が中まで火が通りにくくなります。『カリッ』とうまく揚げるには衣をなめらかに作る様に心がけましょう。

魚が嫌いなお子さんもこれなら食べやすいと

成人男性の場合、一日のビタミンAの必要量は600μgです。