保育所のおすすめメニュー

魚のごま揚げ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚 （八幡浜産の養殖鯛）	１人１切れ×３ （40ｇ×3 切れ）	**①魚に下味をつけます。** 魚に合わせたしょうゆ、みりんをかけ、ごまも入れつけておきます。 **②片栗粉をまぶします。** ①に片栗粉をまぶします。 **③油で揚げます。** １６０度の揚げ油でカラリと揚げます。 **④盛り付けます。** トマトを添えて出来上がり！
しょうゆ	軽く小さじ１ （4.5ｇ）	
みりん	小さじ１と 1/2 （9ｇ）	
ごま	小さじ５ （15ｇ）	
片栗粉	大さじ1 （9ｇ）	
揚げ油	適量	
トマト	３切れ	

（子ども１人分：エネルギー152ｋcal・たんぱく質 9.6ｇ・脂質 10.5ｇ・鉄 0.7ｍｇ・塩分 0.3ｇ）

【毎月いただいてます♡八幡浜で育ったお魚給食～ミネラルたっぷり！養殖鯛のごま揚げ】

子育て支援課です。

とっても贅沢でありがたいことに、八幡浜市の保育所や幼稚園・学校給食では、毎月、魚食文化を次世代へ繋ぐ「八幡浜市魚食文化継承事業」として、地元で育った養殖魚（主に養殖鯛）を提供していただいております。

今回は日土保育所から、シーフードセンター八幡浜で卸してきれいな切り身になった「八幡浜産養殖鯛」を使った「魚のごま揚げ」を紹介します。

「愛媛の養殖鯛」を食べることは「地産地消」となり地元応援になることはもちろん大変幸せなことですが、栄養的にもメリットがたくさんあります。低脂肪高たんぱく質で、筋肉の成長強化を助ける必須アミノ酸や脳の発達、活性化を促す不飽和脂肪酸（ＤＨＡやＥＰＡ）も豊富です。旨味成分も多く、疲労回復効果もあり、成長期の子ども達に食べて欲しい食材です。美肌、肥満予防も期待されています。また、今回は「ごま」をたくさん付けて香ばしく揚げたので大好評！美味しいだけでなく、「白すりごま」は肌がカサカサ乾燥したり、空咳が出たり、コロコロ便がよく出る子どもたちにおすすめです。鉄やカルシウムなどのミネラルを数多く含むので、肌はもちろん爪や髪の毛も潤いますよ。美味しくて冬の体を労わってくれる「鯛のごま揚げ」はご家族の皆さんにもおすすめです。現在、保育所給食では週２～３日程度、お魚メニューを提供していて好評ですが、よりみんなが美味しく食べてくれるように給食会などで検討しています。ふっくら柔らかくて離乳期の乳幼児さんも食べやすいので助かります。

シーフードセンターの方々をはじめ、関係者の皆様、いつもありがとうございます！感謝の気持ちを忘れずにこれからも、地元のお魚を美味しくいただきます。