保育所のおすすめメニュー

魚の大葉フライ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身 （鯛、さけなど）	１人４０ｇ × ３人分	**①魚に下味をつけます。** 魚をバットに広げ、塩こしょうをし、酒をふって 10 分くらい置きます。 **②魚にパン粉等の衣をつけます。** ・卵と水を合わせて溶いておきます。 ・大葉はみじん切りにしてしっかり水分を取り、パン粉と混ぜ合わせます。 ・魚に、小麦粉⇒溶き卵⇒大葉入りパン粉の順に衣をつけます。 **③魚を揚げます。** ②の衣をつけた魚を、180℃の油で約４分きつね色になるまで揚げます。 ※大葉は焦げやすいので油が高温にならないように注意して下さい！ **④盛り付けます。** 魚フライにソースをかけていただきます。 ミニトマトを添えます。
塩こしょう	少々	
酒	小さじ１/２強 （３ｇ）	
小麦粉	小さじ４ （１２ｇ）	
卵	1/３玉（１５ｇ）	
水	大さじ１弱 （１２ｇ）	
大葉	１～２枚	
パン粉	大さじ５ （１５ｇ）	
揚げ油	適量	
中濃ソース	小さじ１/２ （３ｇ）	
トマト	1/３玉（６０ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー123ｋcal・たんぱく質 9.5ｇ・脂質 6.5ｇ・塩分 0.4ｇ）

【毎月いただいてます♡八幡浜で育ったお魚（養殖鯛）～今月は「魚の大葉フライ」】

子育て支援課です。

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います。

今回は白浜保育所から、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」に今が旬の「大葉」をみじん切りにしてパン粉に混ぜ合わせてカラッと揚げた「魚の大葉フライ」を紹介します。大好きなお魚に、子どもの苦手な香味野菜の大葉（青しそ）をコラボさせてみました。さて子どもたちの反応はどうかな？特に嫌がることもなく（気付かなかったのかな笑）パクパクと喜んで食べてくれたようです。独特のさわやかな香りの和ハーブ「大葉」。夏の暑さで落ちた食欲を増進させてくれるだけでなく、防腐効果もあり、お刺身や冷奴などに薬味として使われます。その他に、抗酸化作用があり免疫力アップ効果のあるβカロテン（ビタミンA）、血液サラサラ、アレルギー改善効果のあるαリノレン酸、認知症予防効果のあるロスマリン酸などの栄養素があり、健康のためにこの夏しっかり食べたい野菜ですよ。今月も地元産お魚をいただいた感謝の気持ちを忘れずに、美味しくいただきました。ありがとうございます！