



## 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	<b>①魚に下味をつけます。</b> 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。  <b>②魚にパン粉等の衣をつけます。</b> ・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。  <b>③魚を揚げます。</b> 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！  <b>④盛り付けます。</b> 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)	
ミニトマト	3玉	

(子ども1人分：エネルギー132kcal・たんぱく質9.5g・脂質6.5g・塩分0.4g)

#### 【8月の新メニュー～魚の大葉フライ】

子育て支援課です。8月の給食に今が旬の大葉を使った新メニューを取り入れてみました。今回は、千丈保育所より、8月の新メニュー「魚の大葉フライ」を紹介します。保育所では魚を使ったメニューを週2回提供していますが、子どもたちはお魚料理が大好き！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？と心配していましたが、特に気にすることなく（笑）パクパクと喜んで食べてくれたようです。みじん切りにしてパン粉に混ぜ合わせているから、子どもたちも美味しく食べられたのかな？今が旬の大葉（青しそ）はスーパーフードと言っても過言ではないくらい様々な栄養素を含む緑黄色野菜です。今話題のエゴマもシソの仲間です。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。ぜひご家庭でもいろいろな料理に大葉を取り入れて、夏の暑さに負けない体力をつけましょうね。