保育所のおすすめメニュー

魚の南蛮漬け

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魚の臭みをとります。** 魚に塩こしょうをします。
塩こしょう	少々	**②野菜を切り、調味液を作ります。** 野菜はせん切りにし、酢、砂糖、しょうゆを合わせた調味液に漬けます。
片栗粉	小さじ4 （１２ｇ）	
揚げ油	適量	**③油で揚げます。** ①の魚に片栗粉をまぶし、１７０度の揚げ油でカラリと揚げます。
たまねぎ	1/8 玉 （３０ｇ）	
ピーマン	1/2 個（１５ｇ）	
にんじん	1/5 本（２０ｇ）	**④魚を漬け込みます。** ③の揚げた魚を、②の南蛮調味料につけ込みます。
酢	小さじ１強 （６ｇ）	
砂糖	小さじ2（６ｇ）	
しょうゆ	小さじ１（３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー137ｋcal・たんぱく質 8.3ｇ・脂質 7.9ｇ・塩分 0.5ｇ）

【毎月いただいてます♡八幡浜で育ったお魚（養殖鯛）～八幡浜魚食文化継続事業】

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「魚の南蛮漬け」を紹介します。

鯛切り身に片栗粉をつけて油で揚げて、野菜たっぷりの南蛮たれに漬け込みます。さっぱりしたたれに使った野菜もしゃきしゃき美味しく、揚げた魚の美味しさも加わって大人気！

お家の方にも「今日のお魚はシーフードセンターのお魚です」とアピールして、地元八幡浜の海で育った安全で美味しい鯛を紹介しています。

夏至も過ぎ、暦の上では秋に近づいていますが、これから気温湿度が上がり、食欲が落ちやすくなります。たっぷり野菜と魚の良質なたんぱく質、酢が入った南蛮酢で疲れをとりましょう。

今月も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美味しくいただきます。