

保育所のおすすめメニュー

魚ロッケ



材料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
(魚すり身	100g	①野菜を切ります。
たまねぎ	1/5玉 (40g)	たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、ごぼうは小さめ のささがき切りにします。 ②すり身をこねます。
にんじん	1/4本 (30g)	すり身をボウルに入れて、①の野菜としょうゆ、みりん、 加えて、手でしっかりこねます。
ごぼう	15g	塩こしょうで味を整え、もう一度こねます。
しょうゆ	小さじ1/2	③すり身にパン粉をつけ、成型します。
みりん	小さじ1/2	②のすり身を、小判型に整えます。
塩こしょう	適量	生地にパン粉をつけ、手のひらサイズに少し伸ばします。
パン粉	大さじ7	④油で揚げます。
	(20g)	160~170℃の油で、きつね色になるまで揚げます。
揚げ油	適量	食べやすい大きさに切ります。

(子ども 1 人分: エネルギー125 k cal・たんぱく質 7.6 g・脂質 5.6 g・食物繊維 1.2 m g・塩分 0.5 g)

【お魚コロッケ~保育所大人気メニュー♪】

子育て支援課です。

保育所には大人気メニューがたくさんありますが、「魚ロッケ」もそのひとつ。

地産地消や郷土料理を取り入れたメニューを意識して取り入れていますが、八幡浜は魚とかんきつの街です。魚や海藻類、かんきつ類などを時期に合わせて、多めに給食で提供しています。 今回は、保内保育所より、「魚ロッケ」を紹介します。

「魚ロッケ」は魚のすり身にお野菜が入ったフライです。

この日は、はるさめの入った「三筋和え」、野菜たっぷりすまし汁、すいか、おやつは年長児さんたちが育てている「ゆでとうもろこし」と夏らしいメニューとなりました。

揚げたての「魚ロッケ」ファンは多くて、スーパーやイベントの店頭で食べたことのある方も多いと思います。子どもの成長に欠かせないお魚を、すり身として手軽にご家庭でもメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか? やっぱり揚げたてはおいしいですよ~♡