保育所のおすすめメニュー

魚の竜田揚げ

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 （今回は八幡浜産鯛）	１人４０ｇ × ３人切れ	**①魚に下味をつけます。** しょうゆ、酒、おろししょうがを合わせ、２０分くらい、魚の切り身をつけます。 **②魚を揚げます。** 下味をつけた魚に、片栗粉をまぶし、１７０℃くらいの油で、焦げないように気をつけながら、キツネ色になるまでカラリと揚げます。
おろししょうが	チューブで 1.5ｃｍ （0.6ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
酒	小さじ 1/3 （1.5ｇ）	
片栗粉	小さじ4(12ｇ)	
揚げ油	適量	
トマト	1/3 玉（６０ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー110ｋcal・たんぱく質 8.7ｇ・脂質 6.8ｇ・塩分 0.3ｇ）

【毎月いただいてます♡八幡浜で育ったお魚（養殖鯛）～今月は「魚の竜田揚げ」】

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。９月は３日、29 日の２回もいただきました。

今回は神山保育所から、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」をカラリと揚げた「鯛の竜田揚げ」を紹介します。おろししょうがとしょうゆ、酒というシンプルな下味で、お魚の旨味を生かした大好きなお魚の揚げ物です。お魚大好き八幡浜の子どもたちはパクパクと地元で育った鯛を美味しくいただきました。そして、給食の下に敷いてあるてぬぐい！「八幡浜市魚市場に揚がる魚たち」八幡浜市のシーフードマイスターの「お魚さばき方教室」や「お魚クッキング」に参加したり、魚市場を見学した際にプレゼントとして、調理員さんの子どもさんがいただいた物だそうです。こんなにたくさんの種類の魚が揚がるんですね。勉強になりますし、フリガナがないと読めませんね(笑)そんないろんな種類の、新鮮なお魚を週２回は食べることができる八幡浜市立保育所のお魚給食。いろんな方々に支えられて実施できていることに感謝です。そしてお魚大好きな子どもたちが育っていることを心から嬉しく思います。大人になっても、八幡浜のお魚の味を忘れないでね～♡