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	９０ｇ	**①野菜を切ります。** 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。** すり身をボウルに入れて、①の野菜としょうゆ、みりん、砂糖を加えて、手でしっかりこねます。 塩こしょうで味を整え、もう一度こねます。 最後に薄力粉を入れて、さらにこねます。 **③すり身にパン粉をつけ、成型します。** ②のすり身を、小判型に整えます。 たまごに少し水を加えて溶いたものに、小判型のすり身をくぐらせ、パン粉をつけます。 生地を手のひらサイズに少し伸ばします。 **④油で揚げます。** １６０～１７０℃の油で、きつね色になるまで揚げます。 食べやすい大きさに切ります。
たまねぎ	１/５玉 （４０ｇ）	
にんじん	１/４本 （３０ｇ）	
ごぼう	１５ｇ	
しょうゆ	小さじ１/２	
みりん	小さじ１/２	
砂糖	大さじ１/２	
塩こしょう	適量	
薄力粉	大さじ１強 （１２ｇ）	
たまご	１/２玉	
パン粉	大さじ６ （１８ｇ）	
揚げ油	適量	

（子ども１人分：エネルギー１１９ｋcal・たんぱく質 8.0ｇ・脂質 3.6ｇ・塩分 0.4ｇ）

【お魚コロッケ～食育の日メニュー】

子育て支援課です。

八幡浜市の保育所では「毎月 19 日の食育の日」に、地産地消や郷土料理を取り入れたメニューを提供しています。八幡浜産、愛媛県産の食材や、八幡浜名産の魚や海藻類、かんきつ類などを取り入れています。

今回は、神山保育所より、食育の日メニューの中から「魚ロッケ」を紹介します。

魚ロッケは子どもたちの人気メニューのひとつで、魚のすり身にお野菜が入ったフライです。

他のおかずも「かまぼこの入った だんご汁」「ブロッコリーのおかかあえ」「でこぽん」そしておやつには「煮干しのかりかり」と、八幡浜を意識したふるさとメニューとなりました。

子どもの成長に欠かせないお魚を、すり身として手軽にメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか？　おいしいですよ～♡