

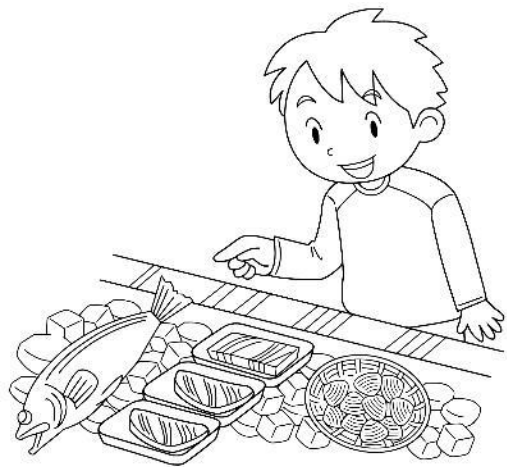
作ってみよう！



◇栄養たっぷり◇

成長期に食べたい 魚のレシピ

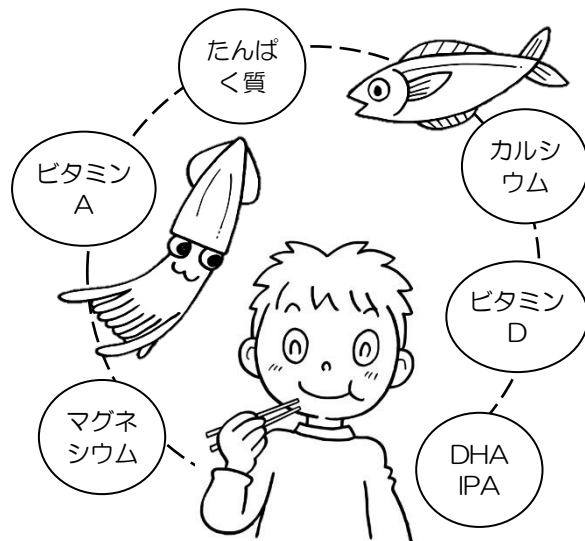
給食の献立から



2022年8月
城陽市立学校給食センター

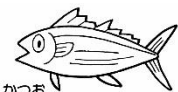
魚は栄養満点の食べ物！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、ビタミンA、ビタミンDなどが豊富に含まれていますので、小学生・中学生の時期にしっかり食べたい食べ物です。また、DHAやIPAなど生活習慣病を予防する多価不飽和脂肪酸も含まれているので、今のうちから「魚を食べる習慣」を身に付けておくことが大切です。



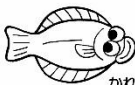
何が違うの？

赤身魚・白身魚



かつお

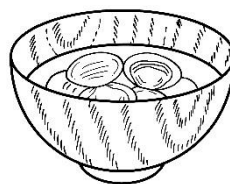
RED



かれい

WHITE

筋肉の性質がちがいます。かつおやまぐろなどの赤身魚の筋肉は、長時間泳ぐ「持久力型」の筋肉で、鉄やビタミンAが豊富に含まれています。かれいなどの白身魚の筋肉は「瞬発力型」で、水分が豊富に含まれています。ちくわなどのすり身製品に向いています。



給食にはあまり出ませんが、あさり、しじみなどの「貝類」も、ぜひ食べてほしい食材です。様々なミネラル、特に成長や味覚に関わる「亜鉛」が豊富に含まれています。

鮭を使ったメニュー

鮭の野菜あんかけ

材料（4人分）

鮭切身	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★たまねぎ	40g（短めスライス）
★にんじん	20g（千切り）
★水	大さじ2
★上白糖	大さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
★酢	小さじ1
☆片栗粉	小さじ1/2（水…小さじ1）

作り方

- ① 鮭切身に片栗粉をまぶし、からっと揚げる。
- ② 鍋に★を入れ、野菜が柔らかくなるまでたく。
水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ ①に②のタレをかける。

このレシピ集に載せている調味料の量は、給食で使用している量です。給食の大量調理と家庭料理では水の蒸発量が異なるので、調節してください。特にタレ・ソース類については家庭の量では焦げやすいので、火加減や水の追加を行ってください。

学校給食では「ブイヨン」は無塩の鶏ガラだしを冷凍したものを使用します。ご家庭で粉末のブイヨンを使われる場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。



鮭にはカルシウムの吸収を助け、骨を強くする栄養素「ビタミンD」が含まれています！骨密度を高めたい成長期の子どもには大切な栄養素です。



かつおを使ったメニュー

長距離を回遊する、かつおやまぐろなどの赤身魚には、鉄分が豊富に含まれています！成長期は、成長と共に体内の血液量もぐんと増えるので、血液の材料となる鉄をしっかりと取りましょう。

材料（4人分）

かつお	180g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① かつおは2cmのさいのめ切りにする。
- ② 片栗粉をまぶし、油で3～4分揚げる。
- ③ 下記のソースのどちらかをかける。

「揚げ南蛮漬け」のソース

材料（4人分）

たまねぎ	60g（スライス）
にんじん	10g（千切り）
一味唐辛子	少々
三温糖	小さじ2
淡口醤油	小さじ2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ1
水	大さじ2

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

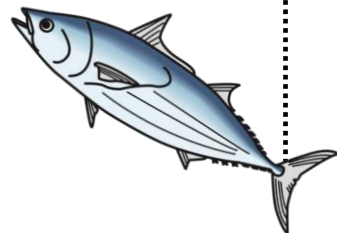
「ごまみそがらめ」のソース

材料（4人分）

しょうが	1/2かけ（みじん切り）
白いりごま	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
水	大さじ1
三温糖	小さじ2
赤みそ	小さじ1
淡口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、混ぜながら火にかけアルコールをとばす。



あじを使ったメニュー

あじは、日本近海でよくとれるため比較的安価で入手しやすく、味も美味しい魚です。カルシウムやビタミンDが豊富に含まれているので、骨を強くするためにもおすすめの魚です。

材料（4人分）

あじの切り身	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

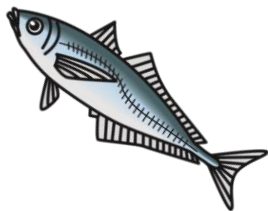
作り方

- ① 小あじなら開きにする。
- ② 片栗粉をまぶし、油で3～4分揚げる。
- ③ 下記のソースのどちらかをかける。

「さっぱりソース」のソース

材料（4人分）

しょうが	1/3かけ（みじん切り）
青ねぎ	1/10本（小口切り）
赤パプリカ	1/10こ（短めスライス）
黄パプリカ	1/10こ（短めスライス）
上白糖	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
淡口醤油	小さじ2
酢	小さじ2



作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

「ねぎ塩ソース」のソース

材料（4人分）

青ねぎ	1/10本（小口切り）
白ねぎ	1/20本（小口切り）
水	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/3
塩	少々
白いりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3（水…小さじ1）

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、火にかける。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

青ねぎだけ、白ねぎだけでも大丈夫です。

自身魚を使ったメニュー

給食で使用している自身魚は「すけそうだら」といいます。かまぼこやちくわ等の練り製品の原料にもなる魚です。卵と同等の良質なたんぱく質を含みますので、成長期にはおすすめの魚です。

材料（4人分）

自身魚	240g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 自身魚は2cmのさいのめ切りにする。
- ② 片栗粉をまぶし、油で3～4分揚げます。
- ③ 下記のソースのどちらかをかける。

ラビゴットソース

材料（4人分）

たまねぎ	13g（小さな角切り）
にんじん	10g（千切り）
ピーマン	10g（千切り）
トマト	25g（小さな角切り）
三温糖	小さじ1
米油	小さじ2
りんご酢	小さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

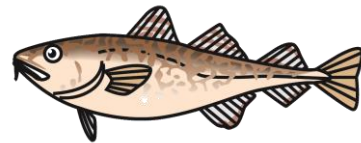
エスカベッシュソース

材料（4人分）

たまねぎ	45g（小さな角切り）
にんじん	25g（千切り）
酢	大さじ1・1/2
三温糖	小さじ1
米油	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。



さわらを使ったメニュー



さわらの脂質にはDHAやIPA等の必須脂肪酸が含まれており、血液をサラサラにしてくれる効果などが有名です。味は淡泊なので、様々な料理に適しています。

材料（4人分）

さわら切り身	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 骨が気になる場合は骨を取る。
- ② 片栗粉をまぶし、油で3～4分揚げる。
- ③ 下記のたれのいずれかをかける。

ゆうあんだれ

材料（4人分）

三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
濃口醤油	大さじ1/2
ゆず果汁	小さじ1/2
水	30g
片栗粉	小さじ1/3（水…小さじ1）

作り方

- ① みりん～水までの材料を鍋に入れ、火にかける。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

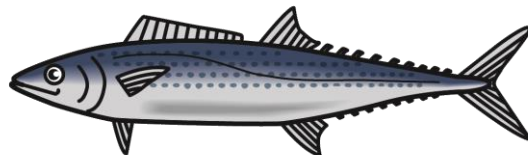
レモンしょうゆだれ

材料（4人分）

レモン汁	小さじ2
三温糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ1

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、火にかける。



さわらを使ったメニュー

ごましょうゆがけ

材料（4人分）

白いりごま	小さじ1
三温糖	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1 / 2
酒	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、火にかける。

ねぎみそだれ

材料（4人分）

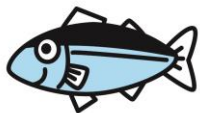
青ねぎ	8g
白みそ	小さじ1
中辛みそ	小さじ2
三温糖	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
水	適量



お好みの濃度にしていただければと思います！

作り方

- ① 材料を全て鍋に入れ、火にかける。



レシピで紹介したソース・たれは、レシピに載っていない魚にかけても美味しくいただけます！ぜひとも魚を積極的にメニューに取り入れましょう！

計量スプーン・計量カップによる重量表

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
塩	6	18	240	牛乳	6	17	210
しょうゆ	6	18	230	みそ	6	18	230
さとう	3	9	130	小麦粉	3	9	110
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
みりん	6	18	230	かたくり粉	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	カレー粉	2	6	
マヨネーズ	4	12	190	いりごま	2	6	

単位：g

