

かつおのオイみそからめ

浜田市立三隅小学校
(食数 230食)

オイスターソースとみそを使用することでかつお独特の臭みが消され、コクのある仕上がりになります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	132kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	5.8g
カルシウム	10mg
鉄	0.8g
ビタミンA	2μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

かつお角切	・・・	40g
清酒	・・・	1g
しょうが	・・・	0.5g
しょうゆ (濃口)	・	0.5g
でんぷん	・・・	5g
揚げ油	・・・	適量
たまねぎ	・・・	15g
大豆油	・・・	0.5g
オイスターソース	・・・	2g
米みそ	・・・	2g
三温糖	・・・	1.5g
清酒	・・・	1g

下ごしらえ

作り方

- 1 かつおに清酒、すりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつける。
- 2 下味をつけたかつおにでんぷんをつけて揚げる。
- 3 薄切りにしたたまねぎを油で炒める。
- 4 オイスターソース、米みそ、三温糖、清酒を混ぜ合わせて火にかけ、アルコールを飛ばしてたれを作る。
- 5 揚げたかつおと炒めたたまねぎをたれにからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かつおは揚げすぎると固くなるので、揚げ方には気をつけます。また、たまねぎをしっかり炒めることでたまねぎの甘さがかつおをひきたてています。

オイスターソースとみその相性は抜群！
いろんな料理に利用できます。

学校給食献立例



- ・さつま芋ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのオイみそからめ
- ・大根サラダ
- ・かきたま汁