

さばのカレー風味揚げ

雲南市中央学校給食センター
(食数 1, 800食)

カレーの風味で薄味でもおいしく食べられます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	178kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	12.4g
カルシウム	5mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	19μg RE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.4g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.7mg

材料(1人分)

さば切り身	・・・	50g
しょうゆ(濃口)	・・・	1.5g
カレー粉	・・・	0.4g
でんぷん	・・・	5g
揚げ油	・・・	適量

下ごしらえ

作り方

- 1 さばはしょうゆで下味をつける。
- 2 カレー粉とでんぷんを混ぜる。
- 3 さばに2のカレー衣をまぶして揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

衣にカレー粉を加えることで、さば独特の臭みを抑え、魚が苦手な子もおいしく食べることができます。

さば以外の魚や鶏肉にも合います。

油で揚げずに、バターで焼くとカレームニエルになり、また一味違うおいしさになります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのカレー風味揚げ
- ・ごま和え
- ・のっぺい汁