



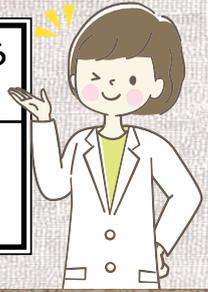
みとよ キッチン

vol.20

今月は 南部学校給食センターの栄養教諭による
学校給食レシピ

時間が経ってもサクサク！校長先生のお墨付き！

魚のサクサク揚げ



材料(2人分)

エネルギー(1人分)	95kcal
■白身の魚	100g
■酒	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	少々
■油	適量
調味料(衣)	
■薄力粉	大さじ1と1/2
■片栗粉	大さじ1/2
■水	適量
■ベーキングパウダー	ひとつまみ

栄養教諭からのコメント

魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸(DHAやEPA)は、脳を活性化したり、血液をサラサラにしてくれたりするので、健康維持効果があります。白身の魚は何でもOKです！給食では、メルルーサという魚を使っています。

時間が経ってもサクサクの秘密は、衣にベーキングパウダーを入れることです。食感が良いので、子どもたちだけでなく、先生にも大人気の献立です。

写真の献立は、小型コッペパン、ミートスパゲッティ、魚のサクサク揚げ、フレンチサラダです。

作り方

- ① 魚を2cmの角切りにする。
- ② 魚に酒をふり、30分置く。水分をふき取り、塩・こしょうで下味を付けておく。
- ③ 調味料を全て合わせて、衣を作る。衣を薄く付けるため、普通の天ぷらよりゆるめの衣にする。
- ④ 魚に衣を付け、185℃の油で5分程からりと揚げる。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



まだ寒い日もありますが、春がやってきました。春といえば、出会いや別れの季節であり、学生、社会人、どの世代の皆さんもドキドキする時期ですね。

私は、春の彩り豊かな花ばなや暖かい風が、何だか背中を押してくれるような気がして、勇気をもっています。

皆さんも、散歩や通勤の途中で春の気配を見つけて、気持ちをリフレッシュしてみてください。

さあ、私も『暖かくなったら』歩こうと思っていますので、そろそろ始めないと。(おそらくそのまま春が終わりそうですが…)

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年2月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,320 世帯(+21) 総人口 56,911 人(-38) 男 27,391 人(-21) 女 29,520 人(-17)

※香川県人口移動調査による