



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

かつおの南蛮漬け(高知県)



写真提供:和良比小学校

令和6年5月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	146 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	7.5 g
カルシウム	13 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩相当量	0.3 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
・ かつお	200g	角切り	1 かつおを一口大に切る。
・ おろし生姜	小さじ2	かつおの下味	2 かつおにおろし生姜で下味をつける。
・ 片栗粉	適量		3 2を片栗粉でまぶし、175~180℃の油で揚げる。
・ 揚げ油	適量		4 ☆の調味料などを鍋に入れて加熱して
☆ 砂糖	小さじ1	たれ	たれをつくる。
☆ しょうゆ	小さじ1	//	3に4をかけて、からめる。
☆ みりん	少々	//	
☆ 酢	少々	//	
☆ 一味唐辛子	少々	//	
☆ おろし生姜	少々	//	
☆ ねぎ	適量	// みじん切り	
☆ 白炒りごま	小さじ1	//	

*かつおの消費量日本1位の高知県では、1年を通して美味しいかつお料理を食べることができます。