

いただきますーす!

VOL.6

2023年9月26日発行

西部療育センター

☆9月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ごはん
- 魚の野菜マリネ
- マカロニソテー
- 味噌汁
- ヨーク



☆材料☆ 魚の野菜マリネ

食品名	こども4人分
魚切り身	240g (1切れ60g)
酒・塩 (下味用)	各適量
片栗粉	適量
玉ねぎ	40g
きゅうり	40g
黄ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
トマト	80g
うす口醤油	小さじ1/2
すし酢	大さじ2
三温糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ2



調理の
ポイント

- A のマリネ液の分量はお好みで調整してください。
- 魚は白身でも鯖など青魚でもいいです。お好みでどうぞ。
- マリネ液に漬ける具材はしんなりなるくらい漬けると食べやすいと思います。

☆作り方☆

- (1) 魚に酒・塩して下味をつける。
 - (2) 玉ねぎはみじん切り、胡瓜・黄ピーマン・赤ピーマン・トマトは小さめの角切りにする。
 - (3) A を合わせてマリネ液を作り、(2) を加えしっかりとなじませておく。
 - (4) 魚に片栗粉をつけて油で揚げる。
 - (5) 揚げた魚を(3) のマリネ液にくぐらせて少しなじませる。
- ※給食では(2)の野菜は熱処理しています。