

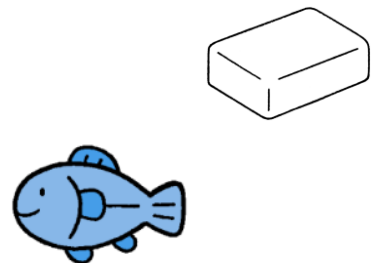


保育園給食レシピ(公立保育園)

手作りさつまあげ

材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
魚すり身	10	80	① 豆腐はよく水気をきる。 ② 人参はあらみじん、にらは小口に切る。 ③ 魚すり身・①・②・卵・生姜汁・調味料・かたくり粉を あわせ、粘りがでるまでよくこねる。 ④ ③を適当な大きさに丸めて揚げる。 * 魚のすり身は、あじやいわし、たらやしいらを使っ ています。 * 魚のすり身に塩分が多い場合は、塩を控えましょ う。 * 揚げ油の温度は低くしないと、外側だけ色が付き 中に火が通らないので気を付けましょ う。 1人分の栄養価 エネルギー 119kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.0g
魚すり身	20	160	
豆腐	15	120	
人参	5	40	
にら	3	24	
卵	3	24	
三温糖	1	8	
塩	0.3	2.4	
薄口しょうゆ	0.5	4	
料理酒	0.5	4	
かたくり粉	1	8	
生姜(生姜汁用)	0.5	4	
揚げ油	適量	適量	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立真砂保育園》

