

## ★給食レシピ紹介★

### メカジキとじゃがいもの甘辛煮

#### 【分量(4人分)】

メカジキ(角切り)・・・220g  
★酒・・・・・・・・・・小さじ1弱(4g)  
★塩・・・・・・・・・・小さじ1/4(1g)  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3(27g)  
じゃがいも(中)・・・・・・・・300g(2個)  
揚げ油・・・・・・・・・・適量  
冷凍枝豆(身のみ)・・・・・・・・60g  
○砂糖・・・・・・・・・・大さじ2強(20g)  
○しょうゆ・・・・・・・・大さじ1強(20g)  
○酒・・・・・・・・・・小さじ1強(4g)  
○水・・・・・・・・・・100ml(カップ1/2)

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは角切りにする。
- ② メカジキに★をまぶし、下味をつけておく。
- ③ ○の調味料と枝豆を軽く煮立てておく。
- ④ じゃがいもを素揚げする。
- ⑤ メカジキに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ④、⑤を③の調味料に絡めて出来上がりです！

#### ワンポイント

- ♪ 給食ではメカジキを使用しましたが、白身魚や鶏肉を角切りにして使っても良いかと思います。
- ♪ 調味料の水分は、大量調理用に少し多めになっています。好みに応じて加減しましょう。

#### 大量調理の裏話

本校の厨房には揚げ物機(フライヤー)が無いいため、実際にはメカジキとじゃがいもに油を絡めて、鉄板に広げてオーブンで焼いて作りました。最後に調味料と合わせる際に、油で揚げたものと比べると崩れやすいので、崩さないように混ぜるのが意外と大変でした。

#### 栄養価(左の分量の場合)

エネルギー：296kcal  
たんぱく質：14.3g  
脂質：14.7g  
食塩相当量：1.0g



当日は三崎港で水揚げされたメカジキを使用しました！

