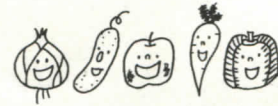


こんだて通信

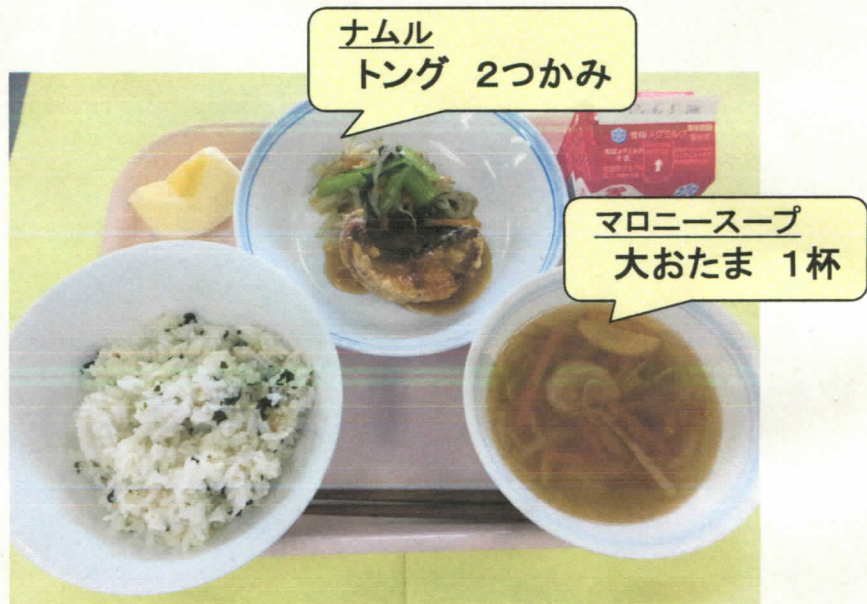


平成 29年 5月 24日 (水)

献立・使用器具

- ごはん しゃもじ2本
- 魚の南蛮揚げ トング
- ナムル トング
- マロニースープ 大おたま
- りんご トング
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 魚の南蛮漬け *



南蛮漬けは、揚げたり焼いたりした肉や魚を、ねぎやトウガラシの入った合わせ酢に漬けて作ります。

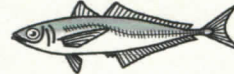
「南蛮」という名前は、室町時代から江戸時代にかけて外国から伝わった食材や調理法がもとになっています。



代表的なアジの仲間

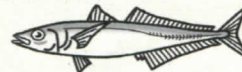
マアジ 体長 30~40cm

日本各地の海に広く分布。



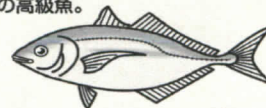
ムロアジ 体長 約 40cm

主に加工品にされる。伊豆諸島の名産「くさや」の材料の一つ。



シマアジ 体長 50~65cm

体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。



今日の主な食材産地：米：青森 麦：福井・富山・石川 にんじん：徳島 玉ねぎ：香川
長ねぎ：茨城 小松菜：埼玉 もやし：栃木 鶏肉：岩手 あじ：ニュージーランド りんご：青森