

保育所 きゅうしょく

第145号(令和6年6月発行)

発行元: 福岡市こども未来局
子育て支援部
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和6年5月のおすすめ献立はこちら！



主菜 魚の新緑揚げ/トマト

衣のパセリを新緑に見立て、からっと揚げました。
中はふんわりやわらかく、子どもも食べやすい料理です。

副菜 季節の具たくさんみそ汁

主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】田隈保育所

魚の新緑揚げ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚(切り身)	200g	小さじ1
食塩	1.5g	
白ワイン	5g	
パセリ	4.5g	
小麦粉(薄力粉)	30g	1個
鶏卵	45g	
水	25g	

■ 下処理

食品名	手順
白身魚	食塩、白ワインをふる
鶏卵	割りほぐす
パセリ	みじん切り

■ つくり方

- (1) 小麦粉、鶏卵、水、パセリをさっくり混ぜて衣をつくる。
- (2) 白身魚に(1)の衣をつけて植物油で揚げる。

※ 衣は、一度に作ってしまわないで2~3回に分けて作ったほうが、粘りが出ずにからっと揚がる。

※ 衣を作るときの水は、冷たく冷やしたほうがからっと揚がる。

調理のコツ・ポイント

パセリの代わりに、青のりを使っても風味良く作ることができます。
衣は混ぜすぎると粘りが出るので、さっくり混ぜましょう。

