


料理名	揚げイサザのカレーあんかけ			
考案者	学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)			
写真			セールスポイント	
	<p>「揚げる」ことで頭や小骨を気にせず、丸ごとでも食べやすくした。給食の人気献立の定番であるカレー味のあんかけをかけることで、魚が苦手な子どもたちでも食べやすくした。あんかけにはにんじん、ピーマン、れんこんなどの野菜を入れることで、彩りや食感の違いを楽しんでもらいたい。</p>			
材料	分量(g)	作り方		
・イサザ ・塩(下処理用) ・酒(下処理用) ・片栗粉(衣用) ・みりん ・薄口しょうゆ ・にんじん ・ピーマン ・れんこん ・白ねぎ ・かつお、昆布だし ・塩 ・カレー粉 ・水溶き片栗粉 (水:片栗粉=4ml:4g)	45 少々(0.03) 1 5 3 2.5 30 20 40 30 60 0.4 0.5 8	(冷凍イサザの場合、流水解凍しておく。) ①かつお節と昆布でだしをとる。 ②イサザに下処理用の塩と酒を振りかけて水気を出す。(臭み消しのため) ③野菜をそれぞれ切る。 ・にんじん、ピーマンは2cm大の乱切り ・れんこんは縦6つ割りにして2cm大の乱切り ・白ねぎは2cm長さのぶつ切り ④小鍋にみりんを入れて加熱しアルコールを飛ばした後、薄口しょうゆを入れて軽く煮立たせる。 ⑤②のイサザの水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ⑥揚げたイサザに④を全体にからませる。 ⑦鍋に①のだし汁、塩、③のピーマン以外の野菜を入れて煮る。 ⑧⑦の野菜が煮えたらピーマンを加えてひと煮立ちさせて、カレー粉を加えて味を整えた後、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑨器に⑥を盛り付け、⑧のあんを上からかける。		
作り方のポイント・コツ				
イサザは冷凍の場合は流水解凍をした上で塩と酒を使い下処理をする。野菜の切り方を揃えた。				
栄養価	エネルギー	158 kcal	たんぱく質	9.3 g
	脂質	7.0 g	炭水化物	15.7 g
	食塩相当量	1.1 g		