



給食おすすめレシピ

令和7年6月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

鰯の蒲焼き(千葉県)



写真提供:四街道中学校

四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和7年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	7.2 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.0 g
食塩相当量	0.7 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
- 鰯の開き 4枚 - 片栗粉 適量 - サラダ油 適量 ◎ 醤油 大さじ1 ◎ みりん 大さじ1 ◎ 酒 大さじ1 ◎ 砂糖 大さじ1	- たれ - たれ - たれ - たれ	- 鰯に片栗粉をまぶす。 余分な粉はしっかりと落とす。 ◎の調味料を合わせておく。 - フライパンにサラダ油を入れ、①の皮目を下にして焼く。 - おいしそうな焼き色がついたら、反対側も焼く。 ②を加え、中火で煮詰めながら、たれと鰯をよく絡ませる。 *千葉県の銚子港は、鰯の水揚げ量が全国第2位です。6月から7月の「入梅」(梅雨の時期)に水揚げされる鰯は、「入梅鰯」と呼ばれ、一年の中で最も脂がのっていて、おいしいといわれています。