

あなご丼

ご飯物



あなごは、夏が旬の食材です。脂肪分が少なく淡泊な味わいで、夏の暑い時期でもさっぱりと食べることができます。また、皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫機能を維持したり、視力を正常に保ったりする「ビタミン A」や、貧血予防や神経の働きを支えて疲労回復につながる「ビタミン B₁₂」が多く含まれています。そのため、夏バテ予防や疲れ目などによく効くとされています。給食では、土用の丑で食べられるうなぎの代わりにあなごをアレンジして提供しています。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん……………茶わん4杯分
 焼あなご（たれ焼）……………100g
 ごぼう……………20g
 三つ葉……………12g
 卵……………2個
 油……………適量
 白いりごま……………大さじ1/2（5g）
 砂糖……………小さじ2（6g）
 A { しょうゆ……………小さじ2（12g）
 酒……………小さじ1（5g）
 みりん……………小さじ1（5g）

【作り方】

- ① 下ごしらえをする。
 - ・焼あなごを短冊切りにする。
 - ・三つ葉を1cmの長さに切る。
 - ・ごぼうをささがきにし、下ゆでする
- ② 錦糸卵を作る。
 - ・卵を溶く。熱したフライパンに油をひき、薄く広げて焼く。
 - ・冷ましてから細切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ Aをなべに入れ煮立たせてからあなご、ごぼうとよくからませる。
- ⑤ 三つ葉、錦糸卵、白いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ どんぶりなどの大きめの器にご飯をよそい、ご飯の上に具をのせる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 468kcal：たんぱく質 13.4g】