



都立大島海洋国際
高等学校提供

メダイのあら汁

大島産のメダイとカツオを使った献立です。

材料(1人分)

メダイのあら	20g	明日葉	10g
水	170g	大根	20g
食塩	1g	しょうが	1g
しょうゆ	1.5g		
酒	1g		

作り方

- ①メダイのあらを湯通しする。
- ②湯を沸かし、あらを煮、灰汁をとる。
- ③大根を加え、調味する。
- ④下茹でした明日葉、しょうがを加え加熱する。

献立内容

主食 ごはん
主菜 カツオの竜田揚げ
汁物 メダイのあら汁
副菜 かぼちゃの素揚げ
副菜 ゆかり和え
デザート かき

一食分の栄養成分値

エネルギー	852kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	21.0g
炭水化物	136.5g
食塩相当量	2.5g

この献立で摂取できる野菜の量 122g

カツオの竜田揚げ：しょうが メダイのあら汁：大根、明日葉、しょうが
かぼちゃの素揚げ：かぼちゃ ゆかり和え：きゅうり、キャベツ、赤シソ

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。