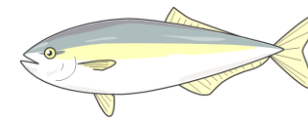


天然ぶりの旬は冬～春先まで。脂がのった旬のぶりは“寒ブリ”と呼ばれる。12月～2月は主に日本海側で、太平洋側では2月～3月に多く水揚げされる。



ぶりの豆知識

ぶりとは同じ魚？

ぶりは稚魚から成魚まで大きさによって、ワカシ→イナダ→ハマチ→ブリ等の呼び名が変わるため、“出世魚”と呼ばれ縁起のよい魚とされる。
※地域で呼び名が異なる。

栄養

DHA・EPA：ぶりの脂肪に含まれる不飽和脂肪酸の一種。

DHAは脳の活性化に役立ち、EPAは血液の流れを良くする。

ビタミンD：カルシウムとリンの吸収を助ける。

丈夫な骨や歯を形成したり、筋力を高める。

タウリン：血合い部分に多く含まれるアミノ酸の一種。

肝機能を高め、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や心疾患の予防、視力回復効果がある。

おいしい切り身の見分け方

- ・血合いの色が鮮やかな赤色をしているもの
- ・皮に光沢があり、身に透明感があるもの
- ・ドリップが出ていないもの



フライパンでできる！外はカリッと中はふわふわ！

『ひとくちぶりカツ』



材料(大人4人分)

ぶり……………4切
酒……………大さじ1
塩・こしょう…少々
薄力粉……………大さじ2
卵……………1個
パン粉……………1カップ
油……………適量
★中濃ソース…大さじ3
★ケチャップ…大さじ1
＜付け合わせ＞
ブロッコリー…1株

作り方

- ①ぶりはキッチンペーパーで余分な水分をふき取り、一口大に切る。酒をふり、塩・こしょうで下味をつける。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、茹でておく。
- ③①に薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。
(卵アレルギーで卵が使えない場合は薄力粉と水各大さじ2を混ぜ合わせたもの→パン粉で衣を作ることができます。)
- ④フライパンに鍋底から2cmほどの油を入れ熱し、③を揚げ焼きにする。(衣がきつね色になり、中身に火が通るまで)
- ⑤★を混ぜ、ソースを作る。
- ⑥器に④のぶりカツを盛り付け、②のブロッコリーを添えて最後に⑤のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

ソースは大根おろしとポン酢でさっぱりと食べるのもおすすめです！
付け合わせには、旬のブロッコリーやほうれん草などを添えましょう。
揚げ焼きにすることで使用する油が少なく済み、片付けも楽になります。

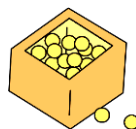
栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー 389kcal、たんぱく質22.4g、脂質24.2g、塩分1.7g

幼児：エネルギー 259kcal、たんぱく質14.9g、脂質16.1g、塩分1.1g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 チンジャオロース 春雨の中華和え 中華風わかめスープ みたらし団子 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(法連草) いんげんのごま和え 豆乳のバランスみそ汁 バナナ 牛乳	大豆ドライカレー おにっこコロッケ コンソメスープ(もやしベーコン) 牛乳寒天 牛乳
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 ハンバーグ 付け合せ(トマト) ツナサラダ コンソメスープ(わかめ椎茸) オレンジ 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 付け合せ(いんげん) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(なめこネギ) チーズ入りおからケーキ 牛乳	ご飯 みそおでん 千草和え すまし汁(玉麴 みつば) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 ぶりかけ とよたチャンプルー 南瓜サラダ(ハム) 味噌汁(もやしわかめネギ) カルピスゼリー 牛乳	ロールパン 魚のトマトソースグラタン 菜の花サラダ コンソメスープ(いんげんコーン) りんごのヨーグルトかけ 牛乳
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 魚のささら蒸し トマトとベーコンのサラダ 味噌汁(豆腐 とろろ昆布) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合せ(ブロッコリー) かぶとハムのサラダ コンソメスープ(もやしあいだけ) ムース・オ・ショコラ 牛乳	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付け合せ(オクラ) 春雨サラダ すまし汁(エビ 加味コシッパ) りんご蒸しパン 牛乳	三色丼 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ人参ネギ) パン 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付け合せ(小松菜 人参) チーズポテト コンソメスープ(白菜 椎茸) オレンジゼリー 牛乳
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 五目玉子焼き 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 油揚げ) サワーゼリー 牛乳	くろロールパン ポークチャップ スティックサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付け合せ(粉ふき芋) ほうれん草のナムル マカロニスープ ぶどうゼリー 牛乳	天皇誕生日	ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(きゅうり) ビーフン炒め スーミータン りんご 牛乳
27日 (月)	28日 (火)			
スパゲティナポリタン チキンゲット 付け合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(キャベツもやし) 洋なし蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付け合せ(白菜お浸し) じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(えのきわかめネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳			