

材料		1人分		料理の特徴
材料名	分量(g)	<p>もうかざめは淡白な味ですが少しくせがあります。揚げて黒酢を使ってさっぱりとした味付けにしました。季節の野菜にオリーブ油をまぶして焼き、油分を減らしました。</p> <h2 style="text-align: center;">気仙沼もうかざめの黒酢煮</h2> 		
さめ角切 澱粉付き	40			
植物油				
パプリカ	5			
ピーマン	5			
なす	10			
オリーブ油	1			
しょうが	1			
黒酢	3			
しょうゆ	3			
砂糖	2			
だし汁	5			
七味唐辛子	0.01			
作り方		<p>しょうがをせん切りにし、調味料を合わせて加熱したれを作る。</p> <p>180℃に熱した油で鮫の角切りを揚げる。</p> <p>パプリカ、ピーマン、なすは食べやすく切り、なすは水にさらす。オリーブ油をまぶし180℃のオーブンで10分焼く。</p> <p>に揚げた鮫、野菜を入れて、たれをからめる。</p>		
栄養価				
エネルギー	130kcal			
たんぱく質	8.9g			
脂質	6.4g			
カルシウム	5mg			
マグネシウム	15mg			
鉄	1.9mg			
亜鉛	0.3mg			
レチノール当量	8μg			
ビタミンB1	0.01mg			
ビタミンB2	0.03mg			
ビタミンC	13mg			
食物繊維	0.4g			
食塩相当量	0.4g			
		<p>平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p> <p><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実習では野菜は焼きましたが、素揚げにしてもよいです。</li> <li>・黒酢がない場合は食酢で作ります。</li> </ul>		

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
 	さめ角切 澱粉付き	1kg	1,200円	気仙沼産のモウカ鮫を食べやすい大きさにカットし、鮫臭さを取り除いた後、澱粉をまぶしました。油で揚げてお召し上がり下さい。