

献立名 **しまなみ海道 丸ごとマリネ**（瀬戸内産のおいしい魚介類で作るマリネ）

<ひろしま給食メニュー認定基準> **瀬戸内産の魚介類を使い、マリネ液にレモン汁を加える。**

材料	分量 4人分	切り方等	作り方
小いわし	140g		① 小いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。 ② 野菜とちりめんじゃこを調味料で加熱して、マリネ液を作る。 ③ 小いわしにマリネ液をかける。（または、漬ける。）
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
玉ねぎ	1/4個	スライス	（※写真はアレンジ版です）
にんじん	1/4本	せん切り	
ピーマン	1個	せん切り	
にんにく	少々	みじん切り	
ちりめんじゃこ	8g		
┌ 酢	大さじ1		
│ 砂糖	小さじ1		
│ みりん	小さじ1/3		
│ しょうゆ	小さじ1/3		
└ レモン汁	小さじ1		



<マリネとは>

肉・魚・野菜（タマネギなど）等を、酢やレモン汁などからなる漬け汁に浸す調理法、またその料理のこと。