



知って 食べて

# かごしまの さかな



鹿児島県



鹿児島県漁業協同組合連合会

かごしま  
のさかな

人気<sup>にん き きゅう しょく</sup>の給食レシ<sup>ピ</sup>を  
おウチで作ろう！

ブリ & カンパチ編



QRコードからクック動画にアクセス。  
簡単においしく！学校で人気のおさかな  
の給食レシ<sup>ピ</sup>を自宅で作って楽しもう！



カンパチのカツバーガー

一人分 約 443Kcal



ブリのみそ汁

一人分 約 100Kcal



カンパチのみそマヨ焼き

一人分 約 121Kcal



ブリのきのこあんかけ

一人分 約 202Kcal



カンパチのサイコロステーキ丼

一人分 約 160Kcal



ブリ大根

一人分 約 115Kcal



ブリの三色そばろ丼

一人分 約 396Kcal



ブリの和風ハンバーグ

一人分 約 222Kcal



カンパチの香草パン粉焼き

一人分 約 151Kcal



カンパチのおじやスープ

一人分 約 338Kcal



ここで掲載している以外にもたくさんのレシピがあります、詳しくは下記JF鹿児島県漁業協同組合連合会のホームページへ  
(レシピ監修:鹿児島県学校栄養士協議会)

