給食レシピ紹介

２０２４年１月１１日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **ぶりの立田揚げ** |
| 副菜 | あいまぜ |
| 汁物 | めった汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| ぶりの切り身 | 50ｇ |  |
| おろししょうが | 0.3g |  |
| 酒 | 1g |  |
| 濃口醬油 | 3g |  |
| 片栗粉 | 4g |  |
| 油 | 適量 |  |

【作り方】

1. ぶりを食べやすい大きさに切る。（給食センターでは、切り身を使用）
2. ボールに切ったぶりを入れ、下味をつけ、片栗粉をまぶす。
3. 鍋に油を入れて、ぶりを６分間揚げる。

＜ポイント！＞

・ぶりは冬が旬の魚で、寒ぶりとも呼ばれます。身がよく締まり、脂ものっているので美味しくなります。

・揚げることで、外はサクサクで、中はふっくらジューシーに仕上がります。

・出世魚として有名なぶりは、成長するにしたがって名前が変わり、縁起の良い魚として食べられています。

※１１日は、給食センターでは、業者に下味・澱粉つきのものをお願いしましたが、手作りで作る場合もあります。今回はそのレシピです。