給食レシピ紹介

２０２３年５月１８日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **かつおの南蛮ソースがけ** |
| 副菜 | 茎わかめのサラダ |
| 汁物 | 青菜とえのきのみそ汁 |
| 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 |
| かつお澱粉つき | ５０ |  |
| 揚げ油 | 適量 |  |
| 砂糖 | 3.6 |  |
| 酢 | 2.1 |  |
| しょうゆ | 5.7 |  |
| みりん | 2.4 |  |
| 水 | 4.8 |  |
| しょうが | 0.2 |  |
| 一味唐辛子 | 少々 |  |

【作り方】

1. 鍋に、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、しょうが、一味唐辛子、水を入れ、焦げないように混ぜながら温めておく。
2. 揚げ油を熱し（給食センターでは１８０度）、温度が上がったら、かつおにかたくり粉をまぶして揚げる。（給食センターでは、６分３０秒）
3. 揚げたかつおに、たれを上からかける。

＜ポイント！＞

・かつおは、給食センターでは、かたくり粉をつけて冷凍したものを使用しています。生のかつおに適量のかたくり粉をまぶして揚げる場合は、揚げ時間は短くなりますので、様子を見てください。

・あっさりとしたかつおに、甘辛いソースの組み合わせがバツグンで、ごはんがすすみます。

こねぎを最後に散らしたり、たれといっしょに混ぜ合わせても、美味しいです。