

給食レシピ紹介



2021年8月30日（月） メアジの涼風南蛮漬け

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方	
メアジ澱粉付き	50		
揚げ油	適量		
水	0.75	}	
うすくちしょうゆ			
三温糖			
みりん			
おろし生姜			
米酢		}	
赤パプリカ			1/4 せん切り
たまねぎ			1/4 せん切り
おくら			5mmスライス
一味唐辛子			

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせ、赤パプリカ・たまねぎを入れて煮立てる。おくらと一味唐辛子を入れる。
- ② 揚げ油を180度に熱し、メアジを揚げる。（給食センターでは6分）
- ③ 揚げたメアジに①のたれをかける。

<ポイント！>

- ・メアジは、フィーレ（三枚おろしにしたもの）にかたくり粉をつけて冷凍したものを使用しています。生のメアジ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6分までかからないと思います。
- ・メアジにたれをかけて、おくらはさっとゆがいて後からのせると、鮮やかな緑色が綺麗です。