

給食レシピ紹介



2021年11月24日（水） さばの竜田揚げ

※分量は、中学生1人分の量です。

| 材料 | 分量(g) | 下処理・切り方 |
|----------|-------|---------|
| さば | 50 | } |
| こいくちしょうゆ | 1.2 | |
| みりん | 0.3 | |
| おろししょうが | 0.04 | |
| かたくり粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| おろし生姜 | | |

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせ、さばを漬けておく。
- ② 揚げ油を180度に熱しておき、さばにかたくり粉をまぶして揚げる。（給食センターでは6分）

<ポイント！>

- ・給食センターでは、冷凍のさばを使用しました。（味付けして、かたくり粉がまぶしてあるもの）生のさば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。
- ・かたくり粉は、揚げる直前にまぶしてください。まぶしたまま置いておくと、水分がでて揚げた仕上がりがきれいにならない場合があります。