

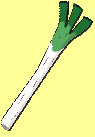




学校給食 おすすめレシピ

★あじの葱だれかけ

《材料4人分》

・あじ	4切	
・生姜	4g	
・濃口しょうゆ	小さじ2/3	
・酒	小さじ2	
・油	適量	
・濃口しょうゆ	大さじ1/2	
・酢	小さじ1	
・上白糖	小さじ2	
・水耕ねぎ	12g	
・一味唐辛子	少々	
・水	20g	



葱だれは、さっぱりしていて、いろいろな料理につかえます。
焼いた鶏肉、でんぷんをまぶして揚げた魚や豆腐にかけてもおいしいですよ。

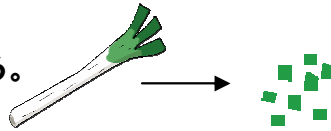
【下ごしらえ】

①生姜をすりおろす。



②あじに生姜、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。

③ねぎを3mmの小口切りにする。



《作り方》

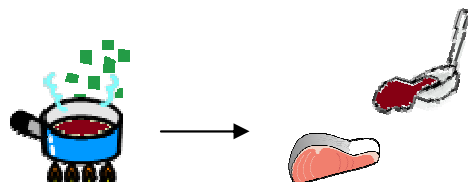
①フライパンに油を熱し、下味をつけたあじを焼く。



【タレを作る】

②鍋に水・上白糖・しょうゆ・酢を入れて煮立て、ねぎと一味唐辛子をいれて混ぜる。

③①にタレをかける。



★ちくわのお好み揚げ

《材料4人分》

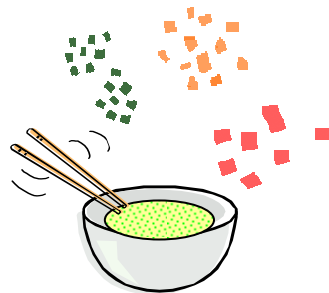
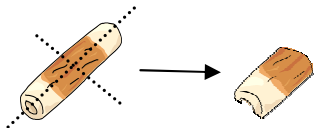
- | | |
|--------|------|
| ・焼き竹輪 | 2本 |
| ・紅しょうが | 1.5g |
| ・青のり | 1g |
| ・粉かつお | 1g |
| ・小麦粉 | 30g |
| ・揚げ油 | 適量 |



《下ごしらえ》

①小麦粉を水で溶き、紅しょうが・青のり・粉かつおを加えて衣をつくる。(衣液)

②竹輪を1/4に切る。



青のりだけを衣にいれると「磯部揚げ」になりますが、粉かつおと紅しょうがを加えるとお好み焼き風の味になりますよ。

《作り方》

①竹輪に小麦粉を少々つけ、衣液をつける。

②180℃に温めた油で、①を揚げる。

