


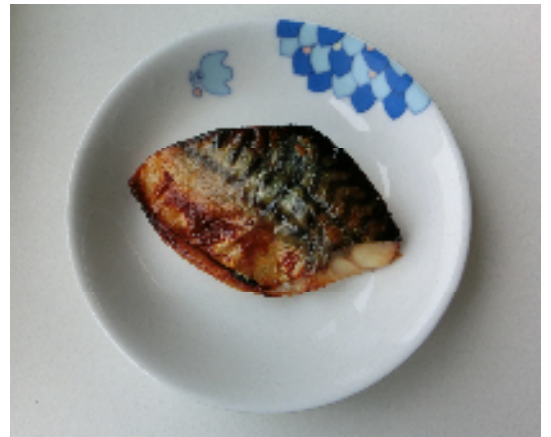


学校給食 おすすめレシピ

★さばの黒酢焼き

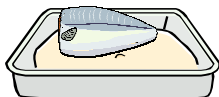
《材料4人分》

さば切り身	4切れ (1切れ 50g程)	
濃口しょうゆ	9g (大さじ1/2)	
黒酢	10g (小さじ2)	
みりん	4g (小さじ2/3)	
油	適量	



《下ごしらえ》

- ① さばに濃口しょうゆ、黒酢、みりんで下味をつける。



《作り方》

- ① フライパン又はグリルに油を熱し、下味をつけたさばを焼く。



下味がついて焦げやすいので、火加減注意してください。


下味に黒酢を使うことで臭みも少なくなり、酢が苦手な人でも気にならずに食べられます。ぜひ試してみてください。給食ではいろいろな魚料理を出しています。参考にしてみてください。



★ししゃものもみじ揚げ



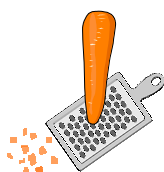
《材料4人分》

- ・ししゃも 8尾 
- ・にんじん 40g (中1/2本)
- ・青のり 0.4g (小さじ1/2)
- ・小麦粉 16g (大さじ2)
- ・上新粉 16g (大さじ2)
- ・揚げ油 適量

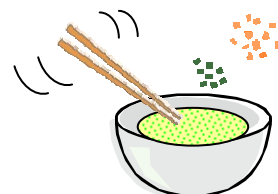


《下ごしらえ》

①にんじんはすりおろす。



②小麦粉と上新粉に水を加えて混ぜ、バター液を作る。



③バター液に①と青のりを加えて混ぜる。



《作り方》

①鍋に油を熱し、ししゃもにバター液をつけて揚げる。



秋といえば紅葉ですね。

にんじんのオレンジ色と青のりの緑色でもみの紅葉をイメージしたものです。

色がきれいに見えるように、油の温度を調整して、焦がさないように作ってください。

