





学校給食 おすすめレシピ。

★わかさぎの唐揚げ

《材料4人分》

- | | | |
|---------|-------------|---|
| ・わかさぎ | 160g |  |
| ・しょうが | 4g (1/5 かけ) |  |
| ・濃口しょうゆ | 6g (小さじ1) | |
| ・酒 | 4g (小さじ1) | |
| ・上新粉 | 20g (大さじ2) | |
| ・揚げ油 | 適量 | |



《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろしておく。



②わかさぎは、しょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



《作り方》

①フライパンに油を熱する。



②わかさぎに上新粉をまぶして、カリッとするまで揚げる。








わかさぎは冬においしい魚です。小さい魚なので食べやすく、丸ごと食べることができるのでカルシウムも摂ることができます！
簡単に作ることができるのでぜひ作ってみてください。



★大根とぶりの煮物

《材料4人分》

・ぶり	90g (1~2切)	
・だいこん	100g (厚さ2cm)	
・さやいんげん	8g (3本)	
・にんじん	20g (1/8本)	
・しょうが	少々	
・酒	4g (小さじ1)	
・みりん	4g (小さじ2/3)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	4g (小さじ1強)	
・水	200g (カップ1)	



《下ごしらえ》

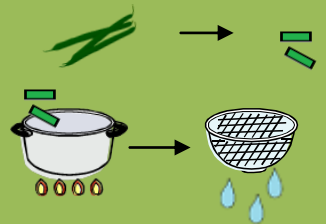
①だいこんは厚めのいちょう切りにする。



②にんじんは厚めのいちょう切りにする。



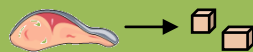
③さやいんげんはすじをとり、2~3cmに切り、塩茹でしザルにあげ、冷水で冷ます。



④しょうがはすりおろしておく。



⑤ぶりを角切りに切る。

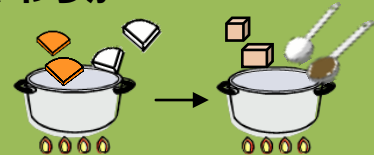


《作り方》

①鍋に湯を沸かし、ぶりを茹でて、ザルにあげる。



②鍋に水、にんじん、だいこんを入れて火にかけ、やわらかくなったら、ぶり、しょうがを加える。



③調味料を加え、落とし蓋をして煮る。

④さやいんげんを加えて、味を調整する。



だいこんもぶりも冬においしい食材です。
ぶりはやわらかく煮くずれしやすいので、
火加減に注意して調理しましょう。

