

★湖魚のかりん揚げ

◆材料 (4 人分)

湖魚 : 150 g

(こあゆ・いさざなど)

酒 : 小さじ 2

かたくり粉 : 20 g

揚げ油 : 適量

黒砂糖 : 20 g

酢 : 小さじ 1

しょうゆ : 小さじ 1

水 : 大さじ 1

A

◆作り方

- ① 魚に酒をふり、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③ ①に②をからませる。



◆給食の献立例

黒米ごはん 牛乳

いさざのかりん揚げ

きゅうりともやしのサラダ

大根のカレー煮

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター