

★さけのから揚げ

◆材料 (4人分)

- ・さけ : 4切れ (約60g/切れ)
- ・酒 : 小さじ 1
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 1/2
- ・しょうが : ひとかけ
- ・片栗粉 : 約20g
- ・揚げ油 : 適量
- ・三温糖 : 小さじ 1・1/2
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 1・1/2
- ・みりん : 小さじ 1
- ・水 : 小さじ 1・1/2

A



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さけのから揚げ
ピーマンおかか炒め
ぶた汁

◆作り方

- ① さけは A の調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ B の調味料を合わせてタレを作り、揚げたさけにかけて仕上げる。

※ 魚の種類は、さけ以外でも OK !

* 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