

★さわらのガーリック揚げあ

◆材料 (4人分)

- さわら : 4切きれ
- にんにく : 10g
- しょうゆ : 大さじ1おお
- 酒 : 小さじ2こ
- 片栗粉 : 適量てきりよう
- 揚げ油 : 適量てきりよう

下味したあじ



◆作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、さわらに下味をつける。
- ② ①に粉をつけて油で揚げる。

* 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。

◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さわらのガーリック揚げ
三色あえ
具だくさんみそ汁

高島市内学校給食センター