

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No.

11

さばのしょうがみそがらめ



Point

タレは全体にからめるのがポイント！
魚の臭みが消え食べやすくなります。

材 料 4人分

さば切り身	4枚
酒(下味)	小さじ2
米粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
白みそ	大さじ1
みそ	小さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- 1 さばに酒をふっておく。
- 2 さばに米粉と片栗粉を合わせた衣をつけて揚げる。
- 3 しょうがはすりおろし、調味料と加熱する。
- 4 揚げたさばにタレをからめる。