

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

令和6年5月23日(木) 実施

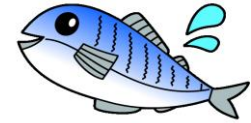
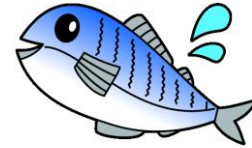
<タンツューイ> (糖醋魚)

材料 5人分

白身魚(角切り) 200g
片栗粉 適量
じゃが芋 150g
揚げ油 適量

A { おろししょうが 少々
おろしにんにく 少々
深ねぎ 10g
チキンコンソメ 小さじ1/2
砂糖 大さじ3
ケチャップ 大さじ1と1/2
薄口しょうゆ 小さじ1/2
酢 大さじ1
水 大さじ2と1/3
片栗粉 少々

鹿児島市立松元学校給食センター



作り方

- ① じゃが芋は2cm角切りにして素揚げする。
- ② 魚は角切りにして、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 深ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にAを入れて加熱しタレを作る。最後に片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 揚げたじゃが芋と魚をタレでからめる。

甘酸っぱいたレで、どんな魚にもあいます。
また、魚の代わりに鶏肉を使っても美味しくできます。