

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和5年4月7日(金) 実施

< 鱈とポテトの磯風味 >



材料 5人分

作り方

鱈(白身魚) 180g
片栗粉 適量
じゃが芋 150g
揚げ油 適量

- ① じゃが芋は乱切りにし、素揚げにする。
- ② 魚は一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせて火にかけ、タレを作る。
- ④ ①・②・③を混ぜ、最後に青のりとからめる。

A { 三温糖 大さじ1強
みりん 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2強

青のり粉 少々

※ 季節の魚で作れます。
魚の代わりに鶏肉でも美味しく作れます。

