


# 給食レシピ

〈写真〉

〈料理名〉  
秋刀魚のかば焼き風  
(2人分)



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方	
秋刀魚の切り身	20g*6切		①	小麦粉と片栗粉を混ぜておく。
〔小麦粉〕	5g		②	秋刀魚の切り身に①の粉をまぶし、約160℃に熱した油で揚げる。
〔片栗粉〕	5g			
揚げ油	適量		③	鍋に水、濃口醤油、砂糖、酒、みりん、おろし生姜を入れ火にかき、水溶き片栗粉でとろみをつけて、タレを作る。
[タレ]			④	長葱と大葉はそれぞれ千切りにする。
濃口醤油	12g		⑤	皿にサラダ菜、②の秋刀魚、③のタレをかけ、長葱と大葉を上盛りつける。
砂糖	10g			
酒	4.5g		<div style="border: 2px solid #00AEEF; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★一言メモ★</p> <p>◎本レシピは秋刀魚を使用していますが、いわしでも良いです。</p> <p>◎家庭ではフライパンに油を熱し、粉をまぶした秋刀魚を焼いてタレをからめてもできます。</p> <p>◎長葱に糸唐辛子を混ぜるとより彩りが良くなりますよ♪また、白ごまを上からかけると風味も良くなります☆</p>  </div>	
みりん	6g			
おろし生姜	2g			
水	35g			
水溶き片栗粉				
〔片栗粉〕	1.8g			
〔水〕	1.8g			
サラダ菜	2枚			
長葱	10g	千切り		
大葉	3枚	千切り		