

# 【学校給食レシピ紹介】

2015年6月掲載

レシピ名	さわらのお茶葉入り天ぷら
エネルギー (1人分)	182cal
材料 (4人分)	(4人分) さわら・・・4切れ(60g/人) 酒・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・少々 せん茶(葉・岡山県産)大さじ1/2 せん茶(粉・岡山県産)小さじ2 卵・・・・・・・・1/4個 小麦粉・・・・・・・・大さじ3 揚げ油・・・・・・・・適量
作り方	① さわらに酒と食塩で下味をつける。 ② 卵と小麦粉と水にせん茶を加え、衣を作る。 ③ さわらに衣をつけて170℃に熱した揚げ油で揚げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント、 食べた子どもの感想など)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 新茶が摘まれる八十八夜の頃には毎年さわらのお茶入り天ぷらを献立に取り入れ、お茶の種類や栄養などについて知らせています。</li><li>・ 茶葉はお茶として飲むだけでなく、料理に使うことで栄養成分を丸ごととることができます。</li><li>・ 岡山県産の茶葉をそのまま天ぷらの衣に加えた天ぷらは、目先が変わり、魚の苦手な子どもたちにも好評です。</li><li>・ 茶葉だけでは、きれいな色が出にくいので、家庭では抹茶を入れてうす緑色を出してもよいでしょう。</li></ul> 