

【学校給食レシピ紹介】

2017年3月掲載

レシピ名	あじのおろしあんかけ
エネルギー(1人分)	105kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>あじ(切身40g)・・・4切れ</p> <p>酒・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2~3</p> <p>揚げ油・・・・・・・・・・適量</p> <p><あん></p> <p>だいこん・・・・・・・・・・60g</p> <p>砂糖・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>水・・・・・・・・・・大さじ3</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2</p>
作り方	<p>① あじに酒・食塩で下味をつける。</p> <p>② だいこんはすりおろす。</p> <p>③ ①のあじに片栗粉をまぶし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。</p> <p>④ 鍋に砂糖・しょうゆ・水(様子を見て)を入れて火にかけ、ひと煮たちさせ、②のだいこんおろしを加えて煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑤ あじに、④をかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>だいこんをすりおろして、あんに使った料理です。とろりとしたおろしあんがあじにからんで絶品！！</p> <p>他の魚でも試してみてください。</p> 