

【学校給食レシピ紹介】

2017年4月掲載

レシピ名	赤魚の四川だれかけ
エネルギー(1人分)	156kcal
材料 (4人分)	(4人分) 赤魚(切身・60g)・・・4切れ 酒・・・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2 揚げ油・・・・・・・・・・適量 〈タレ〉 しょうが・・・・・・・・・・1かけ 根深ねぎ・・・・・・・・・・1/4本 いりごま・・・・・・・・・・小さじ2 三温糖・・・・・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1 みりん・・・・・・・・・・小さじ1 一味とうがらし・・・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・・・大さじ1
作り方	① 赤魚に酒、食塩で下味をつける。 ② しょうが、根深ねぎはみじん切りにし、調味料と一緒に煮てタレを作る。 ③ ①の赤魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ④ 揚げた赤魚に②のタレをかける。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	赤魚は味が淡泊なので唐揚げにして四川だれをかけました。給食では他にもチリソースや甘酢あんをかけたります。 魚が苦手な子どもたちも食べやすく、人気のメニューです。 