

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

さんまの蒲焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さんま(開き)	4枚	おろす	<p>①魚の水分をペーパータオル等でふき取り、片栗粉と小麦粉を混ぜた粉につけて揚げる。</p> <p>②酒～しょうがを煮詰め、片栗粉を水(分量外)で溶いて入れ、タレを作る。</p> <p>③揚げたさんまに②のタレを絡める。</p>
片栗粉	小さじ4		
小麦粉	小さじ4		
揚げ油	適量		
酒	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
みりん	小さじ1/2		
水	大さじ2		
しょうが	2g		
片栗粉	小さじ1/3		



ワンポイント

※タレは煮詰めすぎると濃くなるので、水の量で調整してください。

※給食では、ご飯にのせて丼ぶりにしました。タレの量は料理によって調整してください。