

さばの竜田揚げ



■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より
(写真は料理教室の献立です)

■ 材料と分量

<1人分>

- ・県産さば切り身.....1切
- ・しょうが(生).....3g
- ・濃口醤油.....3g
- ・みりん風調味料.....1g
- ・片栗粉.....5g
- ・油.....3g

【大根おろしドレッシング】

- ・大根.....40g
- ・三温糖.....2g
- ・酢.....3g
- ・食塩.....0.1g

■ 手順

1. さばに生姜、みりん、醤油で下味をつける。
2. 片栗粉をつけて揚げる。
3. 大根は、すりおろしてザルにあげ、軽く水気を切る。
砂糖、酢、塩で調味する。
※大根おろしの汁はとっておいて、調味の際の調整に使用します。
4. ③を煮立たせて冷やし、さばの竜田揚げに添える。