



学校給食 レシピ

あじの塩こうじから揚げ

塩こうじのうま味でおいしさアップ！
外はカリッと中はふっくらのから揚げです。



ag - 24

材料<4人分>

あじフィーレ（40g程度）・・・4枚

A { おろししょうが・・・
しょうがひとかけ分
または、チューブ2cm
塩こうじ・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・・小さじ1弱
みりん・・・小さじ1弱

片栗粉・・・大さじ1
サラダ油（揚げ用）…適量

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

あじの代わりに、鮭やさわらなどでもおいしく仕上がります。

作り方

①Aの調味料を合わせておく。

②あじに①をからませて、味をなじませる。

③あじの表面に片栗粉をまぶす。

④180℃に熱したサラダ油で揚げる。

【給食献立】

ごはん あじの塩こうじから揚げ 五目豆煮
大根のみそ汁

近江八幡市学校給食センター