



## 学校給食 レシピ

# さわらの竜田揚げ

魚が苦手でも食べやすい！



ag - 9

### 材料<4人分>

さわら…4切れ  
しょうが…1かけ  
濃口しょうゆ…小さじ1強  
酒…小さじ1  
おからパウダー…小さじ1  
片栗粉…大さじ3  
サラダ油…適量

写真

#### 【一口メモ】

おからパウダーがない場合は、片栗粉のみでOKです！

### 作り方

①しょうがはおろす。さわらにしょうが、濃口醤油、酒で下味をつける。

②おからパウダーと片栗粉を合せて、①にまぶす。

③160℃に熱した油で②を揚げて完成。

#### 【給食献立】

ちらし寿司 さわらの竜田揚げ 昆布和え  
すまし汁 ひなあられ

近江八幡市学校給食センター