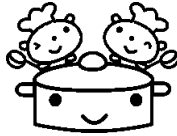


給食メニュー紹介



給食だより

2月の献立の中から、7日に登場する「さんまの韓国風揚げ」を紹介しします。甘辛いたれがさんまにかかって魚の臭みがなくなり、食べやすい料理です。

【さんまの韓国風揚げ】

材料（4人分）

- ・さんま …… 4切れ
- ・片栗粉 …… 大さじ2と1/2
- ・揚げ油 …… 適量

- ・みりん …… 大さじ1
- ・豆板醤 …… 少々
- ・おろしにんにく …… 小さじ1弱
- ・砂糖 …… 大さじ2と小さじ1
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ2弱
- ・みそ …… 小さじ2
- ・いりごま …… 小さじ1

A

魚にかけるたれは、
お肉や野菜炒めの
調味料としても
使うことができます☆

☆ 作り方 ☆

- ①さんまは片栗粉をつけて揚げる。
- ②フライパンにAを加えて煮立たせ、たれを作る。
- ③揚げたさんまに②のたれをかけ、完成。