

給食レシピ紹介

【ブリと大根の揚げ煮】

2月の献立から7日（金）に登場する「ブリと大根の揚げ煮」を紹介します。
旬のブリと大根を使った煮物です。魚が苦手な子でも、衣をつけて揚げると食べやすくなります。ぜひ作ってみてくださいね。

材料（小学生4人分）

- ・ブリ切身 ……4切れ（160g）
- ・おろししょうが ……チューブ2cm程度
（または生のしょうがをすりおろす……小さじ1程度）
- ・料理酒 ……小さじ1/2
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・片栗粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ・だいこん ……160g
- ・白ねぎ ……40g
- ◎しょうゆ ……小さじ2
- ◎さとう ……小さじ1
- ◎みりん ……小さじ1
- ◎料理酒 ……小さじ1
- ◎水 ……320ml

cookpad（クックパッド）

益田市公式キッチン に
給食レシピを載せているよ！



作り方

- ①ブリ切身を2cmの角切りにし、おろししょうが、料理酒、しょうゆで下味をつける。
- ②①を30分くらいおいて味をしみこませ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③だいこんは2cm角切り、白ねぎは1cmの輪切りにする。
- ④鍋に◎の調味料を量り入れ、だいこんを入れて煮る。だいこんが軟らかくなったら、白ねぎと②を入れて煮る。