

よくかんで食べよう!



【カレイのからあげ】

材料(小学生4人分)

- ・干しカレイ(50g~60g)・・・4枚
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・揚げ油・・・適量

(鍋の深さの3cmくらいまで油を入ると揚げやすいです。)

給食で人気の甘酢だれレシピ

- 穀物酢・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 水・・・大さじ1

すべて混ぜ合わせ、電子レンジ等で加熱する。



カミカミポイント

魚を乾燥させて作る干物は、水分が抜けているため、かみごたえが上がりやすい。給食では、中骨以外の細かい骨や、頭も丸ごと食べられるようにカリッと揚げています。子ども達にも人気のお魚メニューです。

作り方

- ①干しカレイに片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で1~2分揚げ、裏返してさらに1~2分揚げる。
- ③お好みで、甘酢をかけて食べてもおいしいです。