



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★あじの甘辛★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
あじの3枚おろし	240	4枚
片栗粉	40	大さじ4杯
揚げ油	適量	
しょうゆ	10	大さじ1/2杯
みりん	10	大さじ1/2杯
砂糖	7	小さじ2杯
パセリ	1	1切れ
キッチンペーパー	適量	

あじは、これからの季節に旬を迎え、鳥取県でもたくさん水揚げされる魚です。どんな料理にして食べてもおいしい(味がいい)ことからあじという名前がついています。油でカラッと揚げて、甘辛だれをかけるとさらにおいしく、食べやすくなります。

【作り方】

- ①あじは3枚におろし、キッチンペーパーで軽く押さえて水けをきり、片栗粉をまぶす。天ぷら鍋に油を熱し、180度の油でカラッと揚げる。
- ②鍋にAの調味料を煮立て、みじん切りにしたパセリを加える。
- ③①を皿に盛り付け、上から②をかけて仕上げる。

