



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。

★しいらのカレーパン粉揚げ★

※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
しいら切り身	200	50g 4切
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
小麦粉	20	大さじ2強
カレー粉	3	小さじ1強
水	適量	
パン粉	40	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① し이라切り身に A の調味料をまぶし、キッチンペーパーで軽く押さえて水気をきっておく。
- ② Bを混ぜ合わせ、硬さを見ながら水を加えて衣を作る
- ③ ①を②にくぐらせ、パン粉をまぶして、180℃の油でこんがりするまで揚げる。

カレー味の衣で食欲がわき、子どもたちにも食べやすい料理です。他の魚で作ってもおいしいので、ぜひ色々な魚で試してみてください。

しいらってどんな魚？

鳥取県東部や中部でよくとれる魚です。

おおよそ2メートル位の大きな魚で、「マヒマヒ」とも呼ばれています。

夏から秋に旬をむかえ、身がふっくらとしていて、淡白な味が特徴です。

