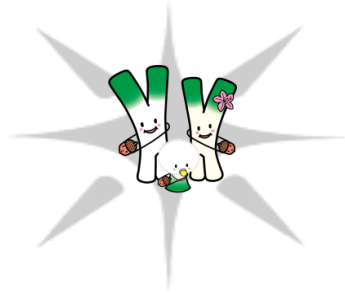




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★かれのいの南蛮漬★

※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
干えてかれい	4尾	
片栗粉	12	大さじ1と1/2
揚げ油	適宜	
三温糖	8	大さじ1
しょうゆ	8	小さじ1と1/2
酢	12	大さじ1
一味唐辛子	少々	
水	4	小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に調味料☆を混ぜ合わせ、煮立てる。
- ② 干えてかれいに片栗粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ③ 170度に熱した油でカラッと揚げる。
- ④ ③が熱いうちに①のタレに漬けて味をなじませる。



鳥取県はかれいの一人当たりの消費量が日本一です。かれいの種類によって煮たり焼いたり揚げたりとおいしい食べ方があります。

脂ののったえてかれいは、焼いて食べてもおいしいですが、学校給食では油で揚げて南蛮ダレをかけた料理が人気です。