



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。

★さわらのカレー揚げ★

※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
さわら切り身・50g	4切	
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	少々	
小麦粉	20	大さじ2
水 (小麦粉溶き用)	12	
カレー粉	5	小さじ2
パン粉	40	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① さわらに塩とこしょうをふり、しばらくおく。
- ② カレー粉とパン粉を混ぜておく。
- ③ ①を水で溶いた小麦粉、②のパン粉を順に付けて180度の油で揚げる。

7月の給食に登場する新メニューです！
暑さで食欲が低下しがちな夏でも、カレー味で食べやすくなるよう工夫しました。
さわら以外の魚に代えて、アレンジすることもできます♪

