

【学校給食レシピ紹介】

2017年7月掲載

レシピ名	いしもちじゃこの甘酢味
エネルギー(1人分)	82 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>いしもちじゃこ …… 120g</p> <p>酒 …… 小さじ1</p> <p>塩 …… 少々</p> <p>こしょう …… 少々</p> <p>片栗粉 …… 適量</p> <p>揚げ油 …… 適量</p> <p>さとう …… 大さじ1</p> <p>酢 …… 大さじ1</p> <p>しょうゆ …… 小さじ2</p> <p style="text-align: right;">} A</p>
作り方	<p>① いしもちじゃこの頭と内臓をとって洗い、水気をきっておく。</p> <p>② ①のいしもちじゃこに酒と塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>③ Aをあわせ、たれを作る。</p> <p>④ ②のいしもちじゃこに③のたれをからめる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>いしもちじゃこは、テンジクダイの小魚で、ネプトとも呼ばれます。頭の耳石という石のような骨をもっているため、この名前がつけられています。</p> <p>少し長めにカリッと揚げて、甘酢で味つけをしているので骨までおいしく食べられます。</p> <div style="text-align: right;">  </div>