

【学校給食レシピ紹介】

令和2年7月掲載

レシピ名	白身魚のゆかり揚げ
エネルギー(1人分)	145Kcal
材料 (4人分)	(4人分) 白身魚(切身)・・・4切 酒・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 しょうゆ・・・・小さじ1 ゆかり・・・・・・・・小さじ1/2 卵・・・・・・・・1/3個 小麦粉・・・・・・・・大さじ5 片栗粉・・・・・・・・小さじ1 揚げ油・・・・・・・・適量
作り方	① 白身魚に酒、塩、しょうゆをふり下味をつける。 ② 溶き卵に冷水大さじ4を加えて混ぜ合わせ、ゆかりと小麦粉、片栗粉をふるい入れさっくりと混ぜる。 ③ ①に②をつけて170℃の油で揚げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	ゆかりは赤紫蘇を使ったふりかけです。 てんぷら衣にゆかりを使うことで爽やかな香りでさっぱりとした揚げ物になります。暑くなり食欲が衰える時期ですが、食べやすい一品です。 白身魚は鶏肉や豚肉に変えてもおいしいです。 