

あなたも作れる、 激うましシピ

FUCHU
KITCHEN



「みんなでいただきます おいしい!!楽しい!!
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、
ライフステージに応じた食の健康を応援します。



白身魚の ピリ辛揚げ

今回紹介
したのは

4月9日の学校給食

白身魚のピリ辛揚げ
昆布白菜 三つ葉のすまし汁
ごはん 牛乳

りんごピューレを使用したタレで、子どもたちにも食べやすい味付けになっています。食欲を増進させてくれる、しょうがやにんにくなどの香味野菜や豆板醤も入っているため、暑さで食欲がなくなってくるこれからの季節にもおすすめのメニューです。

材料(2人分)

白身魚切身……………2切
塩こしょう……………適量
片栗粉……………大さじ1
油……………適量
☆しょうが……………少々
☆にんにく……………少々
☆ごま油……………小さじ1/2
☆りんごピューレ 大さじ1と1/2
(すりおろしりんご)
☆砂糖……………大さじ1/2
☆しょうゆ……………小さじ1
☆酒……………小さじ1/4
☆みりん……………小さじ1/4
☆豆板醤……………お好みで
☆白ごま……………小さじ1/2

作り方

- 1 しょうが、にんにくをみじん切りにする
- 2 白身魚(給食ではメルルーサを使用しています)に塩こしょうで下味をつける
- 3 2に片栗粉をつけて、油で揚げる
- 4 フライパンに☆を入れ、煮詰めてタレを作る
- 5 3の魚に4のタレをかけて出来上がり