

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<さごしの天ぷら>

材料	量(4人分)
さごし	4切れ
薄口しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
にんにく	少々
しょうが	少々
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量



<作り方>

- 1、さごしをAの調味液に漬けておきます。
- 2、軽く水気を切り、水溶き小麦粉にくぐらせ、180℃の油でカラッとなるまで揚げたら完成です。
※焦げやすいので様子を見ながら温度を調節してください。

<はりはり漬け>

材料	量(4人分)
糸かまぼこ	20g
切干大根	20g
ブロッコリー	50g
にんじん	15g
酢	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ2



<作り方>

- 1、切干大根は柔らかくなるまで水に漬けて、5cm幅に切っておきます。人参は千切り、ブロッコリーは1口サイズに切ります。
- 2、鍋に湯をわかし、具材を入れてさっと火を通します。
- 3、具材を冷まして、調味料と和えたら完成です。