

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<小アジの南蛮漬け>

材料	量(4人分)
豆アジ	8匹
片栗粉	小さじ1
油(揚げ用)	適量
赤ピーマン	8g
たまねぎ	25g
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
かつおダシ	小さじ1
水	小さじ1



<作り方>

- 1、豆アジに片栗粉を付け180℃の油で揚げます。
- 2、赤ピーマンは千切り、たまねぎも薄くスライスしておきます。
- 3、2の具材と調味液を混ぜたものに揚げたアジを加え、冷蔵庫で冷やします。味がなじんだら完成です。

<マグロの竜田揚げ>

材料	量(4人分)
まぐろ	160g
片栗粉	大さじ4
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
ローストクルミ	12g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
水	小さじ1/2
油	適量



<作り方>

まぐろは1口サイズに切り片栗粉をまぶします。

しょうが、にんにくはペースト状にしクルミ、Aの調味料と合わせ、火を通します。

まぐろを180℃の油で揚げ、2のタレを絡めて完成です。

A