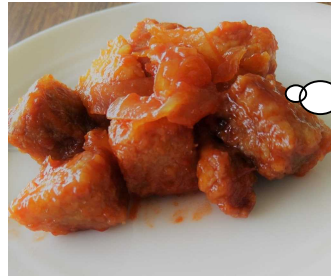


◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

《さめ千里》

ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

モウカザメ	きれ きれ ていど 4切 (1切50g程度)
(さかな やエビ、とりにく か 魚 やエビ、鶏肉に代えてもOK)	おっけー
じゃがいもでんぷん	てきりよう 適量
揚げ油	てきりよう 適量
たまねぎ	たま 1/4玉
ケチャップ	おお 大さじ 2
★ 酒・チリソース・さとう	かくこ 各小さじ 1
しょうゆ	こ 小さじ 1/2
水	おお 大さじ 1
なたね油	こ 小さじ 1/2



カジキのような
あじ ていしほう
味で、低脂肪・
こっ さかな
高タンパクの魚
です。

- ① たまねぎはみじん切りにしておき、魚にはでんぷんを付けておく。
- ② 揚げ物用の鍋に油を入れ、粉を付けて180℃できつね色になるまで揚げて取り出す。
- ③ フライパンになたね油をひいて温め、みじん切りにしたたまねぎが透明になるまで炒める。
- ④ ③に★の調味料を加え、沸騰したら②にかける。