



献立紹介 『 あゆのから揚げ 』（令和7年6月19日給食）

◎材料 (4人分)
あゆ(三枚卸) 4尾分(8切)

〔食塩 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2〕

片栗粉 15g
米粉 10g
揚げ油 適量



◎作り方

- ① あゆに調味料Aで下味をつける。
- ② ①のあゆは、ペーパーで表面の水分をふき取る。
- ③ あゆの表面に、片栗粉と米粉を混ぜ合わせた空粉をつける。
- ④ あゆを180℃の揚げ油で揚げる。(骨付きの場合は、時間をかけてゆっくりカラリと揚げる。)

☆給食では15cm程の小鮎を背開きしたのを使って、油で揚げて作っています。あゆを頭から丸ごと食べられ、カルシウムが手軽にとれます。好みでカレー粉を加えてもおいしいです。