

～おうちで学校給食レシピ～

鮪の南蛮漬

【材料】(4～5人分)

カジキ切り身 4枚

(下味用) しょうゆ 少々

(下味用) 酒 少々

(下味用) しょうが 少々

片栗粉 適量

揚げ油 適量

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1と1/2

おうちで給食を作ろう★

川越市学校給食課

玉ねぎ 15g

水 大さじ2



【作り方】

- ①カジキ切り身に下味をつけておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③下味をつけたカジキに片栗粉をまぶし、油で揚げ竜田揚げを作る。
- ④水と調味料を煮立てて、玉ねぎを加え更に煮立たせる。とろみが出てきたら火を止める。
- ⑤揚げたカジキに④のたれを絡ませたら出来上がり。

【補足】

★ご飯のおともにもぴったりです。

