

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

さんまの蒲焼

■材料 4人分

さんま	2尾
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

■調味料

しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
粉山椒	少々
水	130cc

片栗粉（水溶き用）	大さじ1
-----------	------

■作り方

- ① さんまは頭と尾、内臓、骨を取り除いて開き、半分に切る。
片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 鍋にAの調味料を加えて沸騰したら、
水溶き片栗粉を加え、揚げたさんまにかける。



- ※ 魚が苦手でも食べやすいと人気のあるメニューです。
ごはんのにのせて食べても美味しく食べられます。
イワシやアジなどでも良く合います。