

おすすめ！給食レシピ^o

NO.34

学校給食では、秋鮭を「ざんぎ」風の味付けにします。
旬の味「秋鮭」でご家庭でもお試しください。



鮭ざんぎ

材 料 (4人分)

- A
- 鮭ダイス・・・ 260g
 - 塩・・・・・・・・・・1g
 - しょうゆ
・・・・ 小さじ1と1/2
 - さとう・・・・・・・・ 小さじ1
 - 清酒・・・・・・・・ 小さじ1
 - おろしにんにく・・・1g
 - おろし生姜・・・・・・・・3g
 - 黒胡椒・・・・・・・・少々

 - たまご・・・・・・・・ 1/2個
 - でんぷん・・・・・・・・ 適量
 - 揚げ油・・・・・・・・ 適量

☆作り方

- 1 鮭は2cmのダイスカットにする。
- 2 Aの調味料をよくまぜ、1の鮭をつけこむ。
- 3 よくといた卵を2にまぶす。
- 4 でんぷんをまぶして揚げる。

※味つけはお好みに調整して下さい。

作るときの7nポイント！

揚げる時は、衣がやわらかいため材料同士がくっつきやすいので、少量ずつ入れる。

(学校給食では、鮭切り身に同様の味付けで鮭唐揚げの献立名で配食しています。)

