

学校給食のおすすめレシピ^o (令和元年度)

10月4日(金)の献立

白ご飯 魚のカレー南蛮 三色和え
みそ汁 牛乳



今回は白身魚の切り身でしたが、ししゃもなどの小魚でもおいしくできます。

カレー粉の風味が食欲をそそります。

魚のカレー南蛮

《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

白身魚切り身	60g × 5切		
酒	5	小さじ1	
片栗粉	35g	大さじ4	
カレー粉	2g	小さじ1	
揚げ油	適宜		
玉ねぎ	100g	スライス	
赤パプリカ	25g	細切り	
黄パプリカ	25g	細切り	
ピーマン	15g	細切り	
A	酢	20g	大さじ1と1/3
	砂糖	30g	大さじ3
	うすくち醤油	30g	大さじ2
	水	45g	大さじ3

《 作り方 》

[南蛮だれを作る]

① Aの調味料と水を小鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶けたら野菜を加えて2~3分煮る。

② 野菜が煮えたら、火を止める。

[魚を揚げる]

③ 魚に酒をかけてしばらく置き、キッチンペーパーで水分を拭く。

④ 片栗粉とカレー粉を合わせて③魚にまぶす。

⑤ 180℃に熱した油で8分程度揚げる。

[盛り付ける]

⑥ 油を切って皿に盛り、②の南蛮だれをかける。