

作ってみよう！ おうちで給食レシピ

さばの竜田揚げ



野火止小学校のレシピは、
 下味にウスターソースを
 使うのがポイントです。

材料	5人分正味 g(中学年)※1	切り方・下処理
さば切り身※2	5切	みじん切り
しょうが(チューブ可)	3	
酒	10	
しょうゆ	20	
ウスターソース	12	
かたくり粉	30	
小麦粉	15	
揚げ油	適宜	

※1 給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

※2 給食では、学年に応じ 40g～60g の切り身を使用しています。

作り方

- しょうが～ウスターソースを合わせ、切り身のさばを漬け込む。
- かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- ①に②をまぶし、揚げる。

※給食では魚同士がくっつきにくいよう、かたくり粉に小麦粉を混ぜています。

ご家庭ではかたくり粉だけでも大丈夫です。

