

つくってみませんか？

給食の

白身魚と大豆のかりかり揚げ

二人分の材料			つくりかた
白身魚	300g	2~3cmの角切り	油を170℃に熱します。
※給食ではホキを使います。 タラ、たちうお、メルルーサ、シルバーなどもおすすめです。			別の小鍋にAの材料をすべて入れて熱し、甘辛だれをつくります。
しょうが	ひとかけ	すりおろして、白身魚に混ぜておく	水気を切った大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
酒	小さじ2	白身魚に振る	10分ほど、かりかりになるまで揚げます。
大豆	乾燥なら50g 水煮なら200g	(水に一晩浸して戻す)	白身魚にも片栗粉をまぶし、油で揚げます。
※給食では乾物を戻して使います。 水煮の缶詰等を使うこともありますが、かりかりに揚げやすいのは乾物です。			2~3分ほど、浮き上がってきて、うっすらと茶色がかったら取り出します。
片栗粉	大さじ3		大豆、魚とたれを和えたら、できあがりです。
揚げ物用の油			
A			
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
酢	小さじ1		
白いりごま	小さじ2		

