



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

鮭の南蛮漬け



南蛮漬けは、肉や魚や野菜を、酢や油を使った調味液に漬ける調理方法です。魚の代わりに、鶏肉など、いろいろな揚げ物に、たれを試してみてください。



材料(4人分)

鮭(50g) 4切
片栗粉 大さじ2と1/3
揚げ油 適量
きゅうり 1/4本
にんじん 1/10本
ねぎ 1/6本
しょうが 少々
★こいくちしょうゆ ... 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★みりん 小さじ1/2
★酢 小さじ2
★一味唐辛子 少々
★水 大さじ1と1/3

作り方

- ①きゅうり・にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろして、しぼり汁にする。
- ②★の調味料と水を煮立たせ、きゅうり・にんじん・ねぎを加え煮たら、しょうがのしぼり汁を加えて仕上げ、たれを作る。
- ③鮭に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④③に②をかけ、味をなじませたら、出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課