



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★かじきの竜田揚げ★



食べやすい魚です

かじきは骨も少なく、低学年でも食べやすい魚です。

新座市では、4月の統一献立で提供しており、1年生が最初に給食で食べる魚料理です。

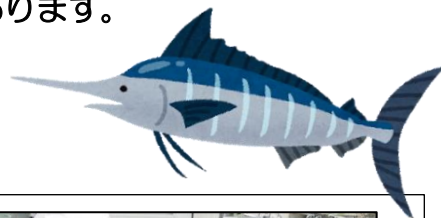


材料	5人分 g(中学年)※ ₁	目安量※	切り方・下処理
かじき切身(40g~60g ※ ₂)	5切		おろす
しょうが	3		
酒	10	大さじ2/3	
しょうゆ	15	大さじ1弱	
かたくり粉 } 小麦粉 }	適量※ ₃ 適量※ ₃		かたくり粉と小麦粉を混ぜる
揚げ油	適宜		

※₁ 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※₂ 給食では学年に応じてサイズを変えています。

※₃ 給食ではかたくり粉：小麦粉を3：1の割合で使用しました。



【作り方】

- しょうが、酒、しょうゆを混ぜ、かじき切身に漬け込む。
給食では1時間半ほど冷蔵庫内で漬け、しっかり味をしみこませています。
切身の大きさに合わせ、調味料は増減してください。
- ①に粉をまぶし、油で揚げる。



調味料に漬けているところです

