

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ いちはまれ
 - ★ 県産かますの塩こうじから揚げ
 - ★ 大根のきんぴら
 - ★ 小松菜のみそ汁
 - ★ 牛乳

対象学年等

中学生

【作り方】

- ①塩こうじを水でのばしてみりんと混ぜ合わせ、かますを漬け込む。
 - ②米粉と片栗粉を合わせておく。
 - ③①を30～1時間ほど漬け込んだら、かますに②をつける。
 - ④170℃の油で揚げる。



《調理のポイント等》

- ・秋に若狭湾でたくさん水揚げされるかますを使った、塩こうじから揚げです。
 - ・小骨が多く食べにくいからは、フレーに加工してもらい、塩こうじに漬け込むことで身が柔らかくなり、ふっくら仕上がります。
 - ・下味にみりんが入り焦げやすいので、揚げる温度は少し低めの170℃くらいがおすすめです。