

学校給食のおすすめレシピ

ししゃものごま酢だれ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・ししゃものごま酢だれ
- ・チンジャオロース
- ・わかめスープ
- ・牛乳
- ・清美オレンジ



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ししゃも	8尾 (1人2尾)
片栗粉	適量
揚げ油	

<たれ>

しょうゆ	大さじ2
穀物酢	大さじ1
酒	大さじ1
本みりん	大さじ1
白いりごま	大さじ2

【作り方】

- ① ししゃもに片栗粉をまぶし、170℃の油で頭の部分がカリカリになるまでじっくり揚げる。
- ② たれを作る。フライパンにしょうゆ、酢、酒、みりんを入れ、ふつふつしてくるまで加熱する。
- ③ たれのフライパンに揚げたてのししゃもを入れ、たれをからめる。仕上げにごまをたっぷりふり、ししゃもにまぶす。

ししゃもは骨がさくさくになるくらいまで、じっくり揚げた方がスナック感覚で子ども達にも食べやすくなります。ししゃもや小あじ、片口いわしなど、頭からまるごと食べられる小魚はカルシウムが多いだけでなく、噛み応えがあり歯をじょうぶにしてくれます。

乳歯の生え変わり時期で固いものが食べにくい時期でも、さくさくにあげることで歯切れもよくなります。