

学校給食のおすすめレシピ

さばのカレー竜田揚げ

献立の組み合わせ〈例〉

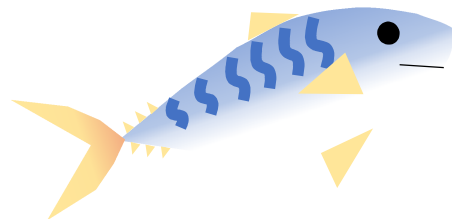
- ・ごはん
- ・さばのカレー竜田揚げ
- ・ブロッコリーとツナの和え物
- ・はんぺんのすまし汁
- ・牛乳
- ・のり佃煮



【材料】 ※小学校中学年 4人分

さば切り身	50 g 切身×4切
さば下味	
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	4 g
カレー粉	小さじ1/4

片栗粉	25 g
カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	



【作り方】

- 1 さばを平たいバットに並べ、下味をまぶし20分程度冷蔵庫で置く。
- 2 カレー粉を混ぜた片栗粉をさばの両面にしっかりとまぶし、170℃の油で衣がカリッとするまで揚げる。

☆下味でしょうがとカレー粉をしっかりとまぶすことで、魚臭さが苦手な子でも食べやすくなります。

☆竜田揚げなど、油で揚げる場合には、脂ののった欧州さばよりも、国産のまさばやごまさばがおすすめです。

