

揚げ鯖の韓国風



小谷村学校給食共同調理場

小麦粉のみや片栗粉のみで揚げるのではなく、米粉をまぜて揚げました。
小麦粉のアレルギーがある児童にも米粉だけで揚げてあげることができるので便利でした。

保護者の方も「あげていただけるんですね」と喜んでいました。

所要時間 15分

材料（1人分）

米粉…2g さば切り身…50g 酒…1g 小麦粉…2g 揚げ油…4g
みそ…2.5g 濃口醤油…3g みりん…1g 三温糖…3.3g
豆板醤…0.3g にんにく…0.1g 長ねぎ…4g

作り方

- ①さばに酒をふりかけておく。
- ②小麦粉と米粉をあわせておき、①のさばにつけて揚げる。
- ③たれを作る。にんにくはミキサーにかけ、ねぎはみじん切りにする。調味料とすべてあわせて加熱する。
- ④揚げたさばにタレをかける。