

作ってみよう！給食レシピ～鮭の南蛮漬け～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・ 鮭	200g・・・角切りにする	
・ 濃口しょうゆ	小さじ1	
・ 片栗粉	適量	
・ 揚げ油	適量	
・ 人参	20g・・・千切りにする	
・ 玉ねぎ	40g・・・くし切りにする	
・ ピーマン	20g・・・千切りにする	
・ 酢	大さじ1	} A
・ 淡口しょうゆ	小さじ2	
・ 砂糖	大さじ1	
・ 水	大さじ1と小さじ1	

作り方

- ① 鮭にしょうゆを絡ませ、片栗粉をまぶしてから170℃の油で揚げる。
- ② 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に炒める。
- ③ ②に調味料A・水を入れ煮る。
- ④ ③に①を加え、よく絡ませる。



★食材一口メモ～鮭～★

生鮭と書いている鮭以外は、保存性を高めるために塩水に浸けています。薄い塩水に浸けたものは【甘口】、濃い塩水に浸けたものは【辛口】と記載されています。甘口といっても塩が入っているので食べ過ぎには注意が必要です。

