

ぶりのゆずしょうゆ和え

西谷山小学校
給食レシピ

レシピを知りたい! の声が多かった給食のメニューです。
ぜひ、おうちでも作ってみてください♪

【材料】

* 1人分・4人分の分量にしました。人数分をかけて作ってみてくださいね。

	(1人分)	(4人分)
ぶり	45g	180g
片栗粉	1g	適量
揚げ油(キャノーラ油)	適量	適量
コーン	8g	32g
枝豆	4g	16g
《タレ》		
ゆず(皮)	1g	4g
三温糖(砂糖)	2g	8g(大さじ1弱)
うす口しょうゆ	2g	8g(大さじ1/2)
こい口しょうゆ	1g	4g(小さじ2/3)
食酢	0.7g	3g(小さじ1/2強)
水	1.7g	7g(大さじ1/2弱)

※細かい分量になっていますが、作りやすい量で作ってみてください!

【作り方】

- ① ぶりは、2 cm角に切り、片栗粉をまぶして油でカラット揚げます。
- ② コーンと枝豆(むき実の部分)は、ゆでる。
- ③ ゆずはきれいに洗って、皮の部分をすりおろす。
- ④ 鍋に《タレ》の調味料と水を入れて、よく混ぜてから加熱し、仕上げに③のゆずを加える。
- ⑤ ①に④のタレをからめ、②を混ぜたら出来上がり♪

とても人気のある魚料理で、子どもたちもよく食べてくれていました。

さつまいもを加えたり、いろいろアレンジして作ってみても楽しいと思います♪

