



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 魚の竜田揚げ

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

- さば切り身……6切れ
（一切れ40g程度。かれいでも可）
- しょうが汁……少々
- 酒………小さじ1
- 醤油………小さじ2
- 片栗粉………適量
- 揚げ油………適量

〈子ども1人分〉

- エネルギー 131kcal
- たんぱく質 8.4g
- 脂質 9.7g
- 食塩相当量 0.4g

【作り方】

1. 魚の切り身にしょうが汁、酒、醤油を合わせたものを絡めて20分ほどおき、下味をつける。
2. 魚の水分を切り、片栗粉をまぶす。
3. 中温の油で色よく揚げる。



「カリカリしておいしいね♡」と子ども達が好きな魚料理のひとつです。鶏肉で作ってもいいですね。

（一緒に盛りつけている料理はナムルです）