

【あげさんまのおろしだれ】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
さんまフィレ	1 枚	約30g/枚
でんぷん	5 g	
揚げ油	適量	
お ろ し だ れ	だし汁	5 g
	みりん	2.5 g
	酒	0.8 g
	醤油	2 g
	大根	8 g

〈作り方〉

- 1 さんまフィレにでんぷんをまぶす。
- 2 フライパンに多めの油をひき、揚げ焼きにする。
- 3 調味料とおろした大根を煮て、おろしだれを作る
- 4 揚げ焼きしたさんまにおろしだれをかける。

*魚は食べやすいように、フィレに切ったものも使用しています。

*このおろしだれは、いわしやあじ、さばなどのお魚にもよく合います。

