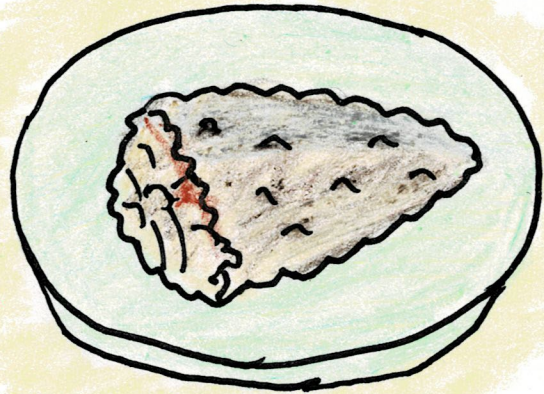


さばのたったあげ

材料 (中学生1食分)

・ さば(1切)	75 g
・ しょうが	3 g
・ 料理酒	3 g
・ (淡)しょうゆ	6 g
・ 米粉	5 g
・ 片くり粉	9 g
・ 油(揚げ用)	適量



サク
カリッ

作り方

- ① しょうがはみじん切りにし、料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ② 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ③ 汁気を切った①に②をまぶしながら、180℃の油で揚げる。

野菜のきんぴら

材料 (中学生1食分)

・ にんじん	23 g
・ 三度豆	15 g
・ つきこんにゃく	53 g
・ サラダ油	0.8 g
・ いりごま	3 g
・ さとう	1 g
・ みりん	2.6 g
・ (濃)しょうゆ	5.1 g

作り方

- ① 三度豆は流水で水洗いし、3cm位に切り、ゆでる。
- ② つきこんにゃくは切り(長いものは)、ゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ いりごまは、さっと火少る
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、③を火少める。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば、②を火少め、さらに①を加えて火少める。

ほんのりとした
あまみがきいて
おいしいです



- ⑦ ⑥に火が通れば、さとう・みりん・しょうゆで調味し、最後に④を加えて仕上げる。