

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: オーロラくじら (184kcal)



材料 (4人分)

くじら肉	・・・250g
塩	・・・少々
酒	・・・大さじ1杯
かたくり粉	・・・大さじ3杯
揚げ油	・・・適宜
ケチャップ	・・・大さじ2杯
白みそ	・・・小さじ1杯
中濃ソース	・・・小さじ2杯
みりん	・・・小さじ1杯
さとう	・・・小さじ1/2杯
水	・・・大さじ1杯

作り方

- 1 くじら肉は、キッチンペーパーで血や水分を吸い取っておく。
- 2 くじら肉に塩と酒で下味をつける。
- 3 かたくり粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- 4 分量の調味料を混ぜて弱火にかけて加熱し、みその風味を引き出す。
- 5 からりと揚げたくじら肉に4をからめる。

ご家庭では手に入りやすい鶏肉で作ってもおいしくできます。