

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: あげ^{さかな}魚^{おろ}の卸しかけ (214kcal)



材 料 (4人分)

アジ切身40g	…8切れ
塩・こしょう	…少々
かたくり粉	…大さじ3杯程度
あげ油	…適宜
だいこん	…200～250g
なめこ	…15g
むき枝豆	…20g程度
しょうが	…ひとかけ
レモン果汁	…小さじ2/3杯
うすくちしょうゆ	…大さじ1杯弱
みりん	…小さじ1/2杯
さとう	…小さじ1/3杯

つ く か た 作 り 方

- 1 アジの^{きりみ}切身に^{しお}塩・^{したあじ}こしょうで下味をつける。
- 2 アジにかたくり粉をまぶして180度^どに^{ねっ}熱した^{あぶら}油でカラリと揚げる。
- 3 だいこんとしょうがは別々にすり卸す。枝豆は^{べつべつ}ゆでて、^{おろ}むき^{えだまめ}実の状態にしておく。
- 4 すり卸^{おろ}しただいこんは^{みずけ}水気を絞らずに、^{しぼ}洗った^{あら}なめこと一緒に鍋に入れ、^{いっしょ}プツプツいうまで火^ひを通す。
- 5 ^{ぶんりょう}4に分量の^{ちょうみりょう}調味料と^{えだまめ}むき枝豆、すり卸^{おろ}したしょうが^{くわ}を加え、^あ揚げたてのアジにたっぷりのせる。

だいこん卸しに火を通すことで辛味が抜けます。
好みでレモン果汁の量を加減してください。