

# < 給食レシピカード >



主食 **主菜**  
副菜 汁物  
デザート

献立名: <sup>あじ</sup>とугाराしで味つけした<sup>さかな</sup>魚のフライ  
(157kcal)



## 材料 (4人分)

白身魚切り身	…4切れ
しょうが	…ひとかけ
にんにく	…ひとかけ
しょうゆ	…大さじ1杯
酒	…小さじ1杯
A チリパウダー	…小さじ1/2杯
カレー粉	…小さじ1/3杯
小麦粉	…大さじ1杯半
かたくり粉	…大さじ1杯半
あげ油	…適宜

## 作り方

- 1 しょうが、にんにくはすりおろす
- 2 しょうが、にんにくとAの調味料をよく混ぜ合わせて魚の切り身を漬け込む。
- 3 小麦粉とかたくり粉を合わせたものを切り身にまぶして180度に熱した油でカラリとあげる。

市販のすりおろしにんにく、しょうがを使うと  
手軽に作れます。チリパウダー、カレー  
粉は好みで加減してください。