

揚げぶり大根

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作 り 方 な ど）
ぶり（2cm角切り）		216g	216g	① ぶりを①に浸けて、15分程度おく。 ② ①の汁気を取って、片栗粉をまぶして揚げる。 ※180℃で5分程度 ③ かつお節と水でだしをとる。 ④ ③に②を加え、大根を煮る。 ⑤ だいこんが煮えたら、②のぶりを加え、混ぜ合わせたら完成。
①	生姜（みじん切り）	1/5 かけ	3g	
	しょうゆ	小さじ1	5g	
	酒	小さじ1	5g	
	みりん	小さじ2/3	4g	
片栗粉（衣用）		大さじ6	54g	
油（ぶり揚げ用）		適量	適量	
大根（厚めいちょう切り）		中 1/6 本	216g	
かつお節		5g	5g	
水		1/2 カップ	108g	
②	しょうゆ	小さじ2と1/2	16g	
	砂糖	小さじ2	5g	
	酒	小さじ1	5g	
	みりん	小さじ2と1/2	14g	

*給食では、「ぶり」が煮崩れないように、揚げてから煮汁と合わせて、魚が苦手な人でも食べやすい食感になっています。

