

作ってみませんか？ ぶくやまの学校給食



5月 福山市立〇〇小学校

かつおのピリカラ揚げ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
かつお	4切	① かつおに酒・こしょうをふり下味をつける。 ② ①に片栗粉をつけて揚げる。 ③ フライパンに油を熱し、しょうが・にんにくを入れて炒める。 ④ 香りが出たら A と水（小さじ1）を入れて煮立てる。 ⑤ ②と④をからめる。
酒・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適宜	
しょうが（みじん切り）	少々	
にんにく（みじん切り）	少々	
油	適宜	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
すりおろしりんご	A 大さじ3と1/2	
トウバンジャン	少々	



かつおは高知県の特産物のひとつです。魚が苦手な人でも食べられるメニューです。

ひとこと Memo

魚を揚げた後に、ピリカラのたれをからめるメニューです。

旬のかつおを使っていますが、白身魚などの他の魚でもおいしく作ることができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	160kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	6.3g
食塩相当量	0.7g

