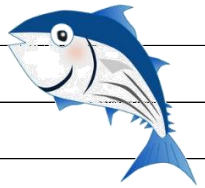
給食レシピ紹介

さばのごまだれかけ

材　料	分量（4人分）		切り方・下ごしらえ
さばの切り身（40ｇ）	4 枚		
片栗粉	適量		衣
サラダ油	適量		揚げ油
ごま油	3 ｇ	小さじ3/4	
根生姜	適量		みじん切り
長ねぎ	30 ｇ		みじん切り
砂糖	12 ｇ	大さじ1.5	
しょうゆ	18 ｇ	大さじ1	たれ
本みりん	12 ｇ	大さじ2/3	
酒	12 ｇ	大さじ1弱	
白すりごま	3 ｇ		



作り方

① フライパンにごま油を熱して、根生姜を香りがでるまで炒める。
② 長ねぎを加えて炒める。
③ 調味料を加えて味を調えて、白すりごまも加えてたれを作る。
④ さばの切り身に片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で6分～7分位揚げて、油を切っておく。
⑤ 揚げたさばに、たれをかけて仕上げる。

上野台小学校の児童が考えてくれたメニューです。
魚を揚げることによって、苦手な人も食べやすくなります！
ごまだれも魚によく合います。
また、鶏肉のから揚げなどにかけても美味しいですよ！

（学校給食センター栄養士）

ふじみ野市PR大使『ふじみん』