

さばの竜田揚げ

エネルギー：196kcal、食塩相当量：0.4g(1人分)

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

さばの切り身	50g×4人分
★しょうゆ	小さじ2/3
★清酒	小さじ1弱
★塩	少々
☆片栗粉	大さじ3
☆小麦粉	大さじ2
揚げ油	大さじ3

さばの代わりに
アジやさわら等に
しても美味しいです♪



作り方

- ① さばの切り身に★下味をつける。
- ② 下味を付けた魚に☆合わせた粉をまぶす。
- ③ 油を約180℃に熱し、②を揚げる。

給食の献立例

- 牛乳
- きつね寿司
- さばの竜田揚げ
- キャベツの一味漬

*中学校で10月に提供しました。

