給 食 レ シ ピ

まめあじのかおりあげ

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
まめあじ12～15g位	3本		① にんにく～ごま油をあわせ、まめあじに漬けておく。
にんにく	0.1	みじん切り	
しょうが	0.4	みじん切り	② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
酒	1		
しょうゆ	1		
ごま油	0.2		
片栗粉			
揚げ油			
			☆給食では白身魚等で作ることもあります。その場合は漬け材料を少し増やしてください。
			※調味料や水分量等はご家庭で調節してください。