給食レシピ

しろみざかなのごまがらめ

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
白身魚角切り	50		① 白身魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
片栗粉			② しょうゆ・さとう・酒・水を鍋に入れて
揚げ油			煮立たせ、ごまを入れてたれをつくる。
しょうゆ	2		③ 揚げた白身魚にたれをからめる。
さとう	2		
酒	1		
水	3		
白ごま	1		
			※調味料や水分量等はご家庭で調節してください。