ホキの南蛮漬け

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ホキの南蛮漬け」のレシピをご紹介します。

【材　料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ホキ	50g	200g
片栗粉	5g	20g
揚げ油	適宜	適宜
ごま油	0.4g	2g
にんにく（みじん切り）	0.5g	2g
しょうが（みじん切り）	1g	4g
ねぎ（細切り）	10g	40g
しょうゆ	6g	24g
酢	3g	12g
砂糖	2.5g	10g
一味唐辛子	0.01g	0.04g
水	6g	24g

【栄養価】　（１人当たり）

エネルギー	塩分量
105kcal	1.0g

【作り方】

① ホキに片栗粉をつけて油で揚げる。
② ごま油でにんにく、しょうが、ねぎを炒める。
③ ②に調味料、水を加えてひと煮立ちさせる。
④ 揚げたホキにつくった③をかけて、めしあがれ。

● POINT ●

給食ではホキを使用しましたが、ほかの魚やお肉の切り身を焼いたものにかけてもおいしくいただけます。一味唐辛子はお好みで調整してください。

令和６年１２月：騎西学校給食センター