

4月の給食より

さわらのすだち風味

材料（4人分）

さわら切り身 4切れ
（一切れ60gぐらいのもの）
酒 小さじ2杯
塩 少々
かたくり粉 大さじ4杯
油 適量

《タレ》

みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2杯
濃口しょうゆ 大さじ1杯半
すだち酢 大さじ1
水 小さじ2

給食ではさわらだけでなく、メルルーサやとり肉のすだち風味でも登場します。

《作り方》

- ① タレの材料のすだち酢以外のものをさっと沸かし、タレを作る。すだち酢は火を止める直前に加える。
- ② さわら（白身魚）は酒と塩をふりかけ、下味をつける。
- ③ ②のさわらにかたくり粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ④ さっと油をきり、魚が熱いうちに、タレをからませる。

