



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「さばのカレーあげ」

日本で収穫できるさばには、「マサバ」や「ゴマサバ」があり、その種類によって旬の時期が異なります。日本でより多く食べられている「マサバ」は、4～6月に産卵期を終えた後、餌をたくさん食べて脂肪を蓄え、これからの時期(秋から冬)に旬を迎えます。

9月の給食では、カレーの風味を加えた「さばのカレーあげ」が登場します。魚が苦手な子どもも食べやすい人気のメニューです。ぜひおうちでも試してみてください。



〈材料 4人分〉

さば	4切れ(1切れ50g)
料理酒	小さじ1弱
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
米粉	大さじ1と小さじ1
片くり粉	大さじ2と小さじ2
油	適量

＜作り方＞

- ① 料理酒・カレー粉・しょうゆを混ぜ合わせた中にさばを30分ほどつける。
- ② 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった①に②で衣をつけ、180℃の油で揚げる。

180℃の目安：菜箸をつけた際に全体から勢いよく泡が出る。

～できあがり～

来月は…「和風ドライカレー」と
「ひじきのソテー」のレシピをお届けします。

