

かつおのたつた揚げ

宮島学校給食センター



■ 材料（４人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

かつお（角切り）	200g
みりん	小さじ2／3
砂糖	小さじ2／3
しょうゆ	小さじ2
しょうが（すりおろし）	4g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量

献立名

山菜ごはん
かつおのたつた揚げ
ゆでキャベツ
けんちん汁
かしわ餅
牛乳

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① かつおに、しょうがと調味料をまぶし下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。

✳ 減塩のポイント

かつおを角切りにすることで、少ない調味料でもしっかり中まで味をしみこませることができます。また、しょうがをたっぷり使用し、かつおの臭いを抑え、風味がつくことで、味を濃くしなくてもおいしく食べることができます。