

市内小学校給食より

あったか郷土料理メニュー

からおすすめの1品を紹介します！

かつおの竜田揚げ



1人分：
196キロカロリー
塩分1.2g

材 料 (2人分)

材 料	分量	材 料	分量
かつお切り身	60g×2切れ	A { しょうゆ	小さじ2
A { おろし生姜	少々		B 砂糖
{ しょうゆ・酒	各小さじ1	酒	小さじ1弱
片栗粉・揚げ油	各適量	C { 片栗粉・水	各小さじ1/2
		好みの野菜	適量

作 り 方

1. Aの調味料を合わせ、かつおを15～20分漬け込む。
2. 1の余分な汁気をきり、片栗粉を薄くまぶし、中温の油で色よく揚げ、しっかりと油を切る。
3. Bを合わせて加熱し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけてタレを作る。
4. 皿に2の魚を盛りつけ、3のタレをかける。付け合せに好みの野菜を添える。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

問合せ先：健康福祉部健康増進課
☎ : 22-1111(内線346)