

あんこうのからあげ

美郷町学校給食センター

冬が旬のあんこうをからあげにしました。



材料（1人分）

あんこう・・・55g・・・食べやすい大きさに切る
にんにく・・・0.3g・・・すりおろす
しょうが・・・0.7g・・・すりおろす
こいくちしょうゆ・・・3g
みりん・・・2g
さとう・・・1g
清酒・・・1g
小麦粉・・・2g
片栗粉・・・4g
油・・・適量

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	101kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	4.1g
カルシウム	4mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	7μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.6g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.3mg

料理の工夫のポイント・PR等

あんこうの身は淡白なので、からあげにするとふっくらとやわらかく、とてもおいしいです。

作り方

所要時間 30分

- 1 あんこうをすりおろしたにんにく・しょうが・調味料に30分以上、漬け込む。
- 2 漬け込んだあんこうの水気を切り、小麦粉・片栗粉をまぶす。
- 3 あんこうを揚げる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あんこうのからあげ
- ・ほうれん草ののり和え・キムチ汁