

魚のごま風味揚げ

(1 人分) (主材料)
 エネルギー 137kcal 魚・ごま
 タンパク質 9.6g (調理時間) 30 分

衣にごまを加えるだけで、いつもの揚げ物に変化♪冷めてもおいしい一品です。

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

- | | | |
|---|-----|-----------------|
| A | 白身魚 | 50g × 6 切れ |
| | 醤油 | 12g (小さじ 2) |
| | 酒 | 3g (小さじ 1/2 強) |
| | 白ごま | 3g (小さじ 1) |
| | 黒ごま | 3g (小さじ 1) |
| | 片栗粉 | 24g (大さじ 2・1/2) |
| | 揚げ油 | 適量 |

ごまはどちらか 1 種類のみを使用しても美味しくできます。その場合はごまを 6g 用意して下さい。すりごまを使うと調理時間が短縮できます。

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どもがお手伝いできそうなところ



①魚はさっと水洗いし、水気を切っておく。合わせた調味料 A に魚を入れ、約 10 分漬けておく。

②ごまは、乾いたフライパンか鍋で乾煎りした後、すり鉢に移し、全体の半分がすりつぶせる程度までごまをする。(※すりごまの場合は乾煎り・すりつぶしは不要です)。



ポイント 1
 ごまを片栗粉より先にまぶすことで、揚げる時にごまがはがれにくくなります。



ポイント 2
 魚は一度にたくさん入れないようにします。また表面の衣が少し固まるまで触らず様子を見ます。

③①の魚の水気を切り、揚げる直前に【②のごま】→【片栗粉】の順番でまぶす。余分な粉は落とす。

④170℃の油で約 5 分、揚げる。

出来上がり!



区立保育園の献立例



- ・茶飯
- ・魚のごま風味揚げ
- ・甘酢和え (きゅうり、人参、もやし)
- ・すまし汁 (玉ねぎ、人参、わかめ)
- ・果物 (すいか)