



ししゃもの南蛮漬け

～ししゃもが苦手な児童・生徒にも人気の献立です～



<給食で提供されたメニュー>

にんじんごはん
ししゃもの南蛮漬け
さつまい
牛乳

エネルギー 148kcal (1人分) 食塩相当量 1.2g (1人分)

材料(4人分)

ししゃも(生干し)	8尾
片栗粉	適量
揚げ油	適量
長ねぎ(みじん切り)	20cm程度
たかの爪(細かく刻む)	少々
砂糖	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1
酢	小さじ 2
水	大さじ 2

作り方

- 【1】ししゃもに片栗粉をまぶして油で揚げる。
(フライパンに多めの油を熱して焼いても良い。)
- 【2】小鍋に調味料を入れて加熱する。沸騰したら長ねぎとたかの爪を加え、揚げたししゃもにかけて完成。