

9月26日給食メニュー

マンダイの甘辛揚げ

【材料 4人分】

| | | |
|-----|------|------|
| A | マンダイ | 6切 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 醤油 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 少々 | |
| 揚げ油 | | |
| B | 醤油 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |



【作り方】

- ① Aの材料を袋又はボウルへ入れて30分程つけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Bを鍋で煮立たせ、②をくぐらせて完成！

☆マンダイはマグロの代用品として保育園で使用しているマンボウ科の魚です。赤身ですが、火をとしてもあまりパサパサせず食べることができますよ。スーパーでも見かけますので是非試してみてください。