

主菜		さばの甘辛揚げ	
		料理の特徴 揚げたさばに甘辛いたれをかけた、ごはんがすすむ魚料理です。 給食では、さばに衣がしっかりと付くように小麦粉も使っていますが、片栗粉だけでも作れます。	
エネルギー241kcal、食塩相当量 0.6g			
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。		作り方	
揚げ油	適量	1 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ衣を作る。	
生さば（切り身）	4切れ（1切れ50g）	2 さばはキッチンペーパーで水気を取り、1の衣をまぶし、余分な粉を落として、170℃の油で揚げる。	
〔片栗粉	30g（大さじ3）	3 耐熱容器にカッコ内の調味料を入れ、よく混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。	
〔小麦粉	15g（大さじ2弱）	4 揚げたさばに3のたれをからめる。	
たれ			
〔水	大さじ2		
〔砂糖	大さじ1弱		
〔しょうゆ	大さじ2／3		
〔みりん	小さじ1／3		
給食の献立（小学校）			
		ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ もやし炒め けんちん汁 ＊さばの代わりに、とり肉でもおいしくいただけます。	
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～			
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。			

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会