

努力賞（学校給食部門 No.88）

梅オクラのさば竜田揚げ

料理名		
材料	分量（1人分）	作り方
【さばの竜田揚げ】		【さばの竜田揚げ】
ごまさば	40g	①鯖の切り身に振り塩をして、10分程度置く。
食塩(振り塩)	0.1g	②鯖の水気をふき取り、下味用の調味料(★)に浸しておく。(30分程度)
★清酒	1g	③余分な水気を切り、でん粉をまぶして揚げる。
★濃口しょうゆ	1g	
★生姜(しぼり汁)	0.5g	
でん粉	6g	
食油	適量	
【梅オクラソース】		【梅オクラソース】
オクラ	9g	①おくらを小口切りにし、下ゆでしておく。
★練り梅	1g	②水と調味料(★)を加熱し、下茹でしたおくらを加える。
★砂糖	1g	
★清酒	1g	
★淡口しょうゆ	0.5g	
★水	10g	



作成：長崎市教育委員会