

## 5月のおすすめメニュー(小学校21日・中学校8日) ☆三

- ・牛乳 ・グリーンピースご飯
- ・さばのお茶風味揚げ
- ・静岡野菜のおひたし
- ・すけちか汁 ・みかんゼリー

今月は、「さばのお茶風味揚げ」を紹介합니다。お茶を衣に混ぜ、カラッと揚げた、新茶のシーズンにぴったりの一品です。

静岡県の特産物である「お茶」を子どもたちに身近に感じてもらえると嬉しいです。



### 「さばのお茶風味揚げ」 (4人分)

### レシピを紹介!

(作り方)

- ① さばを★に 30分程度漬ける。
- ② 粉茶と片栗粉を混ぜ、汁気をきった①にまぶす。
- ③ 160～170℃の油で約11分揚げて完成。

#### 【材料】

さばの切り身 4切れ

しょうゆ 8g

★ 食塩 1.2g

酒 8g

粉茶 2g

片栗粉 20g

揚げ油 適量

さばは大きな骨を  
抜いてから調理すると  
食べやすくなります!

