

## 8.9月のおすすめメニュー(中学校 8/30、小学校 8/31 実施)

～メニュー～

・牛乳 ・ご飯

・魚のお茶風味揚げ ・胡麻和え

・すけちか汁 ・パイナップル

2学期の給食が始まりました☆

おすすめメニュー、メインは静岡県の特産物であるお茶を、伊東市でよく水揚げされているさばにつけて揚げた料理です。お茶の香りがさばのおいさをひきたててくれます🍵。静岡県、伊東市のおいしさがつまった一品、ぜひご家庭でも作ってみてください。



### 「魚のお茶風味揚げ」(4人分)

(材料)

さばの切り身 4切れ

【下味】

しょう油 小さじ1と2/3

塩 小さじ1/4

料理酒 小さじ2

粉茶 8g

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

(作り方)

1. 魚に下味をつけておく。
2. 片栗粉と粉茶を混ぜておく。
3. 1に2をつけて、油で揚げる。
4. お皿に盛り付けて、完成！

レシピを紹介！