

給食メニューを

作ってみよう！

はたはたの南蛮漬け

材料（1人分）

- はたはた（粉付き）……2尾
- 揚げ油……………適量
- 青ねぎ……………2g
- 砂糖……………3.6g
- 淡口しょうゆ……………2.4g
- 酢……………3.6g



作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 調味料とねぎを火にかけてたれを作る。
- ③ はたはたを油で揚げる。
- ④ はたはたにたれをかける。



※ハタハタといえば、秋田県ですが、但馬でもたくさん水揚げされています。骨ごと食べることができるので、カルシウムもたくさん摂取できます。

