

給食メニューを 作ってみよう！

あじの南蛮漬け

材料（1人分）

小アジ（粉付き）……45 g
揚げ油……………適量
青ねぎ……………2 g
砂糖……………3.6 g
淡口しょうゆ……2.4 g
酢……………3.6 g



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 小アジを油で揚げる。
- ④ 小アジにたれをかける。



※骨まで柔らかく
食べることが
できますよ。

