

## いさざのくるみ和え

くるみの食感が楽しい学校給食で人気のメニューです。



【材 料】 1人分

いさざ	35g	揚げ用油	適量
しょうが	1g	濃口しょうゆ	2.5g
酒	1g	三温糖	2g
小麦粉	3g	酒	1.5g
でんぷん	9g	くるみ	1.5g

【作り方】

しょうがはみじん切りにする。くるみは刻む。

いさざにしょうがと酒で下味をつける。

小麦粉とでんぷんを混ぜたものを に付け、油で揚げる。

濃口しょうゆ、三温糖、酒を混ぜ合わせて火にかけ、三温糖を溶かす。

に とくるみをからめる。

滋賀県教育委員会事務局スポーツ健康課発行「まると“おうみ”学校給食献立事例集2」より転載しています。