



保育園給食レシピ(公立保育園)

鯷の香り揚げ

材料	1人分 使用料	4人分	作り方
鯷	40	40×4枚	①魚に下味(酒、醤油)をし、漬けておく。 ②小麦粉、卵、青のり、水を混ぜて衣をつくり、 魚につけて揚げる。
酒	1.5	小さじ1強	
薄口醤油	1	小さじ2/3	
小麦粉	5	大さじ2強	
卵	3	12	
あおのり	0.1	0.4	
揚げ油	適量		

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供: 鹿児島市立城南保育園》

