



給食のおすすめレシピを紹介します！

## 白身魚のお茶風味揚げ

給食では、地元産の新茶の粉末をいただいて、作ります。  
新茶の香りのよい、白身魚の揚げ物になります。



### < 材料（4人分） >

|          |       |      |
|----------|-------|------|
| 白身魚切り身   | ..... | 4切れ  |
| 酒        | ..... | 大さじ1 |
| うすくちしょうゆ | ..... | 小さじ2 |
| かたくり粉    | ..... | 大さじ1 |
| 粉茶       | ..... | 小さじ1 |
| 揚げ油      | ..... | 適量   |

### < 作り方 >

- ① 白身魚は酒、うすくちしょうゆをふり、下味をつける。
- ② かたくり粉、粉茶を混ぜあわせて、揚げ衣をつくる。
- ③ 白身魚に②をつける。
- ④ 揚げ油で色よく揚げる。