

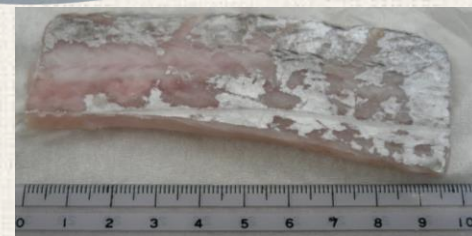
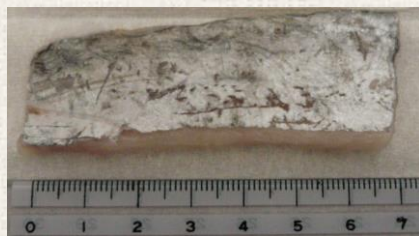
# 太刀魚の南蛮掛け

## 材料 (1人分)

材料 (1人分)	A 濃口醤油 2g
太刀魚フィレ 2切れ	A お酢 2.8g
塩 0.25g	A 水 8g
酒 0.1g	B 片栗粉 0.3g
片栗粉 10g	B 溶く用水 0.8g
揚げ油 適量	
玉ねぎ薄切り 12g	<b>太刀魚フィレ</b>
人参千切り 4g	小学校用7cm (8g~10g)
青ネギ小口 3g	中学校10cm (10g~15g)
砂糖 2.5g	

## 作り方

- ① 魚に下味をつける
- ② 片栗粉を付けて揚げる。
- ③ A調味液に野菜を入れ沸かす。
- ④ B水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤ 揚げた魚を入れる。



日高川町立丹生中学校 (在籍当時)  
栄養士 古部汐里先生より