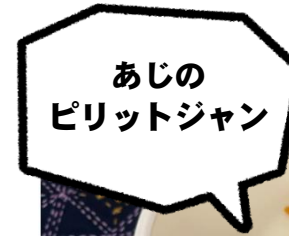




## あじのピリットジャン

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
あじ	1.00 切	4.00 切	1切=50g		①あじに下味をつけておく。 ②①のあじの下味の水気を切り、片栗粉で衣をつけて油で揚げる。 ③サラダ油を鍋に入れ、にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。 ④香りが出たら、調味料を入れて煮立てる。 ⑤大根を入れて、沸騰したところに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑥皿に②のあじをのせ、その上にタレをかける。
濃口しょうゆ	0.30 g	1.20 g	下味		
しょうが	0.15 g	0.60 g			
塩	0.10 g	0.40 g			
酒	1.20 g	4.80 g			
片栗粉	6.00 g	24.00 g	大さじ2.5		
揚げ油			適量		
にんにく	0.05 g	0.20 g		みじん	
しょうが	0.15 g	0.60 g		みじん	
大根	7.00 g	28.00 g	1cm	おろす	
サラダ油	0.10 g	0.40 g	少々		
豆板醤	0.02 g	0.08 g	少々		
濃口しょうゆ	1.10 g	4.40 g	大さじ1		
砂糖	0.50 g	2.00 g	小さじ1		
酒	0.60 g	2.40 g	小さじ1/2		
片栗粉	0.10 g	0.40 g	水溶き 片栗粉		
水	0.20 g	0.80 g			



### ○ポイント

- ・魚はあじ以外でも作ることができます。好きな魚で作ってください。
- ・給食はみんなが食べやすいように辛さを調節しています。  
辛いのが好きな人は、豆板醤の量を増やして作ってください。