



## 鯖(さわら)のガーリックフライ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
さわら	1.00 切	4.00 切	1切=50g		①鯖に下味をつけておく。 ②①の鯖の下味の水気を切り、片栗粉と小麦粉で衣をつけて油で揚げる。
にんにく	0.50 g	2.00 g	下味	みじん	
並塩	0.40 g	1.60 g			
濃口しょうゆ	2.20 g	8.80 g			
オリーブオイル	0.60 g	2.40 g			
ソイバター	0.50 g	2.00 g			
パセリ(乾燥)	0.02 g	0.08 g			
レモン果汁	0.60 g	2.40 g			
片栗粉	4.00 g	16.00 g	大さじ2		
小麦粉	4.00 g	16.00 g	大さじ2		
揚げ油			適量		

○ポイント

- ・魚は鯖以外でも作ることができます。好きな魚で作ってみてください。
- ・給食では下味をつけて焼く「ガーリック焼き」としても提供しています。揚げ物も焼き物もどちらもおいしくて、おすすめです♪

