

〜10月の献立より〜

さけのザンギ

10月3日(金)



【材料】(4人分)



さけ	200g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
しょうが	4g
にんにく	2g
片栗粉	おお 大さじ5 (40g)
揚げ油	あ 適量

- ① しょうが・にんにくは、すりおろす。
- ② さけは、1.5cmの角切りにする。
- ③ さけに下味をつけておく。
- ④ ③のさけに片栗粉をまぶして、油で揚げる。(目安：170℃)

ザンギは、北海道の郷土料理です。鶏肉を油で

揚げた料理ですが、給食ではさけをつかって作ります！