

● しいらの唐揚げねぎソースかけ ●

材料（4人分）

しいら切り身 (1切 約50g)	4切れ
① 酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
しょうが	少々
片栗粉	大さじ3弱
揚げ油	適量
青ねぎ	8g (約2本)
ごま油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
② 三温糖	小さじ2強
水	小さじ2弱
酢	小さじ1



作り方

1. 材料を切る。しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
2. しいらに①で下味をつける。
3. 汁気を切って片栗粉をまぶし、カリッとなるまで揚げる。
4. 青ねぎをごま油で炒める。②を加えてねぎソースを作る。(酢は火を止める直前に入れる)
5. 揚げたしいらにねぎソースをかけたら、できあがり！

栄養教諭のコメント

三重県産のしいらと伊勢市産の青ねぎを使った料理です。しいらは体が七色に輝き、頭の上が盛り上がっているという特徴がある魚です。自身であっさりとしているので、揚げ物やムニエルなどの料理によく合います。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、ステーキで食べるのが好まれるそうです。

給食では、カリッと揚げたしいらにねぎソースをからめます。ごはんにもよく合う人気メニューです。ソースは他に、ごまの入ったごまソース、とうがらしの入ったピリからソース、レモン果汁の入ったレモンソースなどのバリエーションがあります。