

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

沖縄風天ぷら

（材 料） 4 人分

白身魚(角切) …… 180g
しょうが …… 1 かけ
酒 …… 小さじ 1

小麦粉 …… 70g
ベーキングパウダー…小さじ 1/2
たまご …… 1/2 個
水 …… 45g
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
揚げ油

《作り方》

- ① 白身魚に、すりおろしたしょうがと酒を混ぜ、下味をつける。
- ② 粉はふるっておく。
- ③ Aを合わせて天ぷらの衣を作る。
※よく混ぜて、ホットケーキの種くらいの固さにする。
- ④ 魚に衣をしっかりとつけて揚げる。
※190℃4分くらい

ふっくらとした衣が沖縄風！
いかを使ってもおいしいです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター