

１１月の献立より、
レシピの一部を紹介します。

## きびなごのもみじダレ

| | 材料 | 4人分（ｇ） |
|---|---|---|
| | きびなご | 240 |
| | でん粉 | 適量 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | 【タレ】 | |
| | にんじん | 40 |
| | たまねぎ | 20 |
| | 油 | 少量 |
| A | マヨネーズ | 60 |
| A | 薄口醤油 | 大さじ1/2 |
| A | 酒 | 大さじ1 |
| A | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| | パセリ | 適量 |

＜準備＞
にんじん：皮をむき、すりおろす。
たまねぎ：みじん切りにする。
パセリ：葉を茎から外し、みじん切りにする。

① たまねぎを油で炒める。たまねぎの色が透き通ったら、
にんじんを加え炒める。
② ①のにんじんに火が通ったら、Aの調味料を入れて味を調え、
最後にパセリを入れて混ぜる。
③ きびなごにでん粉を付けて、160～170度の油で揚げる。
④ ③のきびなごに②のタレを絡めて出来上がり。

※ 給食では、卵不使用のマヨネーズを使用しています。
※ きびなごの代わりに、さばやブリなどの他の魚や、
鶏肉でもおいしいです。