



学校給食レシピ

クリスピーフィッシュ

主 菜



1人分
エネルギー
321kcal
食塩相当量
1.9g

材料・下準備 (4人分)

白身魚	4切(100g)	ー二等分にする	
こしょう	少々		
にんにく(チューブ)	1cm		} 魚に下味をつける
しょうゆ	大さじ1と1/3(24g)		
小麦粉	大さじ2(18g)		
小麦粉	大さじ4(36g)		} 合わせる(A)
水	大さじ4(20g)		
コーンフレーク	4カップ(120g)	ー軽く砕く (ノンシュガー)	
油	適量		

ワンポイントメモ

下味の調味料をよくきってから小麦粉、コーンフレークをつけると上手く仕上がります。鶏肉で作ってもおいしくできます！

作り方

- 1 下味をつけた魚に、小麦粉をまぶす。
- 2 1にAをつけた後コーンフレークをつけ、油で揚げる。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

