

# 学校給食レシピ集

## ～ メカジキのにらみそだれ ～



### 【材料】 4人分

- メカジキ 240g (4切れ)
- 酒 少々
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油

### 【たれ】

- にら 15g
- みそ 小さじ2
- 三温糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 水 25cc

### 【作り方】

- ① メカジキに酒と塩を振り、臭みをとる
- ② にらを5mm程度に切る
- ③ たれの調味料を混ぜ、火にかける
- ④ ③に②のにらを入れ、全体に混ぜ合わせる
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ⑥ ⑤に④のたれをかけて完成

にらみそだれは、魚だけでなく、鶏のから揚げなどにも合う万能たれです

見附市はにらの栽培に力をいれています  
おいしい地場産のにらをたくさん食べましょう！

