



学校給食レシピ



くじらの竜田揚げ

今月のテーマは「いのちを守る」です。海の生態系で頂点のくじらが今、増えすぎています。くじらをおいしく食べて SDGs の 14 番目のゴールである「海の豊かさを守る」へ繋がります。

材料（4 人分）

- | | | |
|---|------------|-------|
| A | ・ くじら | 200 g |
| | ・ こいくちしょうゆ | 小さじ 1 |
| | ・ 砂糖 | 小さじ 1 |
| | ・ おろししょうが | 2 g |
| | ・ 酒 | 小さじ 1 |
| | ・ 塩、こしょう | 少々 |
| | ・ 片栗粉 | 適量 |
| | ・ 揚げ油 | 適量 |
- ・ お好みで
付け合わせの野菜 分量外

作り方

- ① くじらを食べやすい大きさ・厚さに切る。
- ② ポリ袋に①を入れ、A を全て加えてよくもみ込む。
- ③ 片栗粉をつけ、揚げる。
- ④ 皿に③と付け合わせの野菜を盛りつける。

★くじら以外にもさば等で作ることができます。