

# きゅうしょくレシピ

## ◇あさりのカリッと揚げ◇

【材料】 (給食だと4人分)

・あさり (むき身)	120g
・しょうが	5g
A・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1
・片栗粉	適量
・揚げ油	

【作り方】

- ① あさりが冷凍の場合は解凍する。
- ② あさりに調味料 (A) で下味をつける。  
(30分くらい)
- ③ 味がついたらザルで余分な調味料を取り除く。
- ④ 多めに片栗粉をつけて180℃の油で「カリッ」とするようにしっかり揚げる。

給食でもなかなかとりづらい鉄分がたくさんつまったあさり  
をメインにした料理です。

③の工程で、水分をしっかりとっておかないと、油がはねてその後のお掃除が大変です。注意！

