



学校給食  
おすすめレシピ

今月の料理  
「あじの竜田揚げ」

材料 (4人分) 1人分→112kcal

- あじの切り身 … 50g × 4切れ
- 片栗粉 …………… 10g
- 酒 …………… 小さじ 2
- 揚げ油 …………… 適量
- A { ● おろししょうが … 2g
- 薄口しょうゆ …… 大さじ 1弱

魚が苦手な子でもよく食べてくれるメニューです。小麦アレルギーのある子でも食べられるように片栗粉を使用していますが、片栗粉の代わりに小麦粉でも作れます。



作り方

- 1 あじの切り身を洗い、ペーパータオルで水分を拭き取る。
- 2 ビニール袋などにあじ、Aを入れ、10分ほど漬ける。
- 3 漬けていたあじを取り出し、片栗粉をまぶす。
- 4 170℃～180℃の油で5分程度揚げる。(時間は様子を見て調整してください)
- 5 器に盛り付けて完成!



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み  
行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。  
お気軽にご連絡ください。  
お電話下さればお伺いいたします。

相談は  
無料です。

小城の歴史とまちづくり

毎日を、元気で楽しく！ オ・レ・マ 交流会

会員登録のご案内 (会費無料)

メール又はFAXで、お名前、住所、連絡先をお知らせください。

メール ccog0000@ogf-cci.or.jp

FAX 0952-72-4120

歴史、文化、自然、をはじめ様々なジャンルの交流会(主に講演)を年間5回程度開催します。 ※出席義務はありません。

《令和6年度の開催予定》 講師、演題等は未定

① 5/29(水) ② 7/26(金) ③ 9/27(金) ④ 11/29(金) ⑤ 1/31(金)

◆開催時間 / 午後6時～7時 ◆会場 / ゆめぶらっと小城



毎日を、元気で楽しく！

(株)まちづくり小城

事務局 小城商工会議所内 TEL 0952-73-4111 FAX 72-4120

有料広告

