

# 給食レシピ紹介



## 【ホキのピリットジャン】

### ★材料（5人分）

|         |       |        |        |
|---------|-------|--------|--------|
| ホキ（粉付き） | 40 g  | 5切れ・・・ | 油で揚げる。 |
| 揚げ油     |       | 適量     |        |
| にんにく    | 2.5 g | しょうが   | 3 g    |
| トウバンジャン | 0.5 g | 炒め油    | 3 g    |
| ねぎ      | 20 g  |        |        |
| さとう     | 3.8 g |        |        |
| 黒砂糖     | 1.5 g |        |        |
| みりん     | 3 g   |        |        |
| こい口しょうゆ | 18 g  |        |        |
| 酢       | 6 g   |        |        |
| 水       | 5 g   |        |        |

※ボールなどで、合わせておく。

### ★作り方

- ①ホキに片栗粉をまぶして、油でカラッと揚げる。しっかり中まで火を通す。  
揚げない場合は、フライパンに油を入れて焼く。
- ②小鍋（フライパン）を熱し、油を入れる。トウバンジャン、にんにく、しょうが、小口切りしたねぎを入れ炒め、香りを出す。酢以外の調味料と水を入れる。少しグツグツしてきたら、火を止めて酢を入れる。
- ③①で揚げた魚の上に、②のタレをかけて、出来上がり！

### ★アレンジいろいろ

- ・給食では、片栗粉が付いた白身魚（ホキ）を、油で揚げました。家では、たい、シイラ、あじなどの魚でも合うと思います。
- ・にんにく、しょうがは、すりおろしたり、みじん切りなど、好みに合わせてください。
- ・熱々の魚にタレをかけることで、味がしみ込みやすくなります。
- ・タレは、少し多めに作っておいて冷蔵庫に保存しておくといいですね。（しかし、早めに使いきってください！）
- ・酢の代わりに、レモン果汁を加えてもいいと思います。
- ・魚だけでなく、揚げ出し豆腐、焼いた厚揚げや魚介類（イカ）、カリカリに焼いた鶏肉などにかけても、おいしいですよ。