



🐟 揚げさばのきのこおろしかけ 🍄



献立名

揚げさばの
きのこおろしかけ

牛乳

麦ごはん

実だくさんみそ汁

材料 (5人分)

さばの切り身…………… 5枚
片栗粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量



【大根おろしだれ】

しめじ…………… 20g
えのきだけ…………… 20g
大根…………… 120g
うすくち醤油 …… 小さじ 3
みりん …… 小さじ 2
葉ねぎ…………… 適量
いりごま…………… 適量

作り方

- (1) さばに片栗粉をまぶし、180℃くらいの油で揚げる。
- (2) 鍋で、しめじ・えのきだけをさっと炒め、すりおろした大根を加え、うすくち醤油・みりんで味をつける。
- (3) 葉ねぎ・いりごまを加え、火を止め、揚げたさばにかけてできあがり。



広告

よりそうキャンペーン実施中！！

令和7年4月30日まで実施中！

資金名	マイカーローン	教育ローン
	最軽減金利	最軽減金利
金利	年1.6%→ 今なら年 1.1% (保証料別途)	年1.8%→ 今なら年 1.3% (保証料別途)

※お借入期間: 6ヶ月以上15年以内(据置期間含む)
※お借入金額: 10万円以上1,000万円以内(1万円単位)

※お借入期間: 15年以内(在学期間+9年/据置期間含む)
※お借入金額: 10万円以上1,000万円以内(1万円単位)

【お問い合わせ】そお鹿児島農業協同組合

大隅支店 099-482-6813 財部支店 0986-72-3114 末吉支店 0986-76-7703

※上記以外の諸条件等、詳しくは各支店融資窓口へお問い合わせください。