



給食メニューを紹介します。
今月は「太刀魚の
薬味ソースかけ」です。
紹介してほしいメニューが
ありましたら、給食センター
までご連絡ください。

太刀魚の薬味ソースかけ

材 料 4 人 分

太刀魚の切り身(40g)・・・4切
片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量

【薬味ソース】

根深ねぎ・・・・・・・・・・・・・7cm
油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ1
米酢・・・・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・小さじ1

※たれは、割合を参考に、作りやすい量で作って下さい。

作り方

- ① 根深ねぎは、小口切りにする。
- ② 根深ねぎを油で炒め、調味料を合わせて一煮立ちさせる。
- ③ 太刀魚は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ②のソースを太刀魚にかける。

※薬味ソースは、レンジで加熱しても作れます。魚の他に唐揚げなどにかけるのもおすすめです。