

給食レシピ紹介



【ホキのごまみそソースがけ】

★材料（5人分）

ホキ（白身魚）40g 4切れ・・・片栗粉をまぶす。

揚げ油	適量
白ごま	10g
黒ごま	6g
さとう	7g
黒ざとう	3g
みりん	5g
酢	10g
料理酒	12g
赤みそ	10g
合わせみそ	10g
こいくちしょうゆ	7g
水	25g

★作り方

- ①魚は、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②鍋に、合わせた調味料をすべて入れて、アルコール分を飛ばして、煮つめる。すったごまを入れて、弱火で優しくまぜる。
- ③①で揚げた魚に、ごまみそソースをかけて出来上がり！家にある野菜をそえると、ごまみそソースで、野菜も一緒に味わえます。

★アレンジいろいろ

- ・調味料はお好みで、おうちの味にしてください。
- ・ごまは、家にあるもので大丈夫です。（白ごまだけでも）ごまは、煎ってから細かくすると、風味が良くなります。
- ・ごまみそだれは、焼いたぶた肉・とり肉・厚揚げ、湯がいた（蒸した）じゃがいも、野菜のサラダ、冷ややっこ（とうふ）などにかけてもおいしいと思います。

