

給食レシピ紹介



【魚の玉ねぎソースがけ】

★材料（5人分）

ホキ（白身魚）40g 5切れ・・・片栗粉をまぶす。

揚げ油 適量

サラ玉ちゃんペースト 50g

おろしにんにく 1g

砂糖（黒砂糖） 5g

みりん 4g

酢 12g

料理酒 5g

うすくちしょうゆ 3g

こいくちしょうゆ 3g

塩 0.4g

水 15g



★作り方

- ①魚は、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②サラ玉ねぎ（新玉ねぎ）をすりおろす。または、みじん切りにする。
- ③鍋に、玉ねぎ、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。
- ④①で揚げた魚に、③で作ったソースをかけて出来上がり！

★アレンジいろいろ

- ・調味料はお好みで、おうちの味にして下さい。
- ・玉ねぎソースは、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。
- ・ソースは食べる直前にかけて、魚はカリッとしたままです。ソースをかけてしばらくおいてから食べると、味がしみこんだしっとりした魚になります。