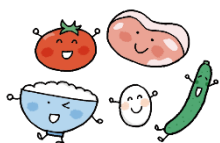


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



さばの薬味ソース



薬味ソースで、苦手な魚も食べやすくなります。
ソースは、いわし、あじなど何でも合います。お肉にも合います。
これから暑い季節には食が進む味です。

【材料】(4人分)

さば・・・4切れ

片栗粉・・・適量

サラダ油・・・適量

長ねぎ・・・1/4本

にんにく・・・少々

しょうが・・・少々

さとう・・・小さじ2

しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

酢・・・小さじ1

一味唐辛子・・・少々



【作り方】

①耐熱容器に、みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたにんにく、しょうが、調味料を入れて、レンジで30秒位加熱する。又は、鍋で一煮立ちさせる。

②さばに片栗粉をまぶす。(ビニール袋に入れて振ると、無駄なくきれいに付きます。)

③②のさばを油で揚げる。又は、フライパンに多めの油を入れて焼く。油を切って皿に盛り、①のたれをかける。

【ポイント】

- ・さばを揚げる時は、やけどに気をつけましょう。
- ・一味唐辛子の量で、辛みを調節してください。