

【学校給食レシピ紹介】

2015年9月掲載

レシピ名	さけのバルサミコソースかけ
エネルギー (1人分)	166kcal
材料 (4人分)	(4人分) さけ・・・・・・・・・・4切れ(50~60g/人) 白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3 油・・・・・・・・・・適量 バルサミコ酢・・・・・・・・・・小さじ3 三温糖・・・・・・・・・・大さじ1 濃口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2 水・・・・・・・・・・小さじ2
作り方	① さけに白ワイン、食塩、こしょうで下味をつける。 ② ①のさけに片栗粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる。 ③ バルサミコ酢、三温糖、濃口しょうゆ、水を火にかけ、ひと煮立ちさせる。 ④ 揚げたさけに③のバルサミコソースをかける。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none">・ イタリアの料理を味わい、食事を通して国際理解を深めることを目的に、献立に取り入れています。・ バルサミコ酢はぶどうが原料の果実酢の一種です。色は暗褐色で、独特の芳香があり、イタリアの料理には欠かせない調味料です。・ バルサミコソースは焼いた魚にかけてもおいしく食べることができます。・ 甘酸っぱい味が夏にぴったりの魚料理です。 