


# 【学校給食レシピ紹介】

2019年4月掲載

レシピ名	白身魚のオーロラソースあえ
エネルギー(1人分)	177kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>白身魚(ほき 切り身)・・・4切</p> <p>酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・・・・少々</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ4</p> <p>揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・・・・・・1/4個</p> <p>ピーマン・・・・・・・・・・・・・1個</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・・・・少々</p> <p>砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>白みそ・・・・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>トマトケチャップ・・・・・・・・・・・・・大さじ2</p> <p style="text-align: right;">} A</p>
作り方	<p>① 2cm角に切った白身魚に酒・食塩で下味をする。</p> <p>② ①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。</p> <p>③ ピーマンはせん切り、たまねぎは薄くスライスする。</p> <p>④ Aの調味料を合わせておく。</p> <p>⑤ 鍋にサラダ油を熱し、野菜を炒めAを加えて味を整え、②にからめる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>マヨネーズとケチャップを1:1で作るオーロラソースもありますが、給食ではマヨネーズのかわりに白みそを使っています。白みそを使うことで、脂質の取りすぎを防ぎます。</p> <div style="text-align: right;">  </div>