

【学校給食レシピ紹介】

令和3年12月掲載

レシピ名	白身魚のりんごソースかけ
エネルギー(1人分)	90kcal
材料 (4人分)	(4人分) ホキ・・・・・・・・・・4切れ 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 小麦粉・・・・・・・・20g サラダ油・・・・・・・・大さじ1 たまねぎ・・・・・・・・中1/4個 しょうが・・・・・・・・1かけ りんご・・・・・・・・1/6個 レモン果汁・・・・・・・・小さじ1/2 上白糖・・・・・・・・小さじ2/3 濃口しょうゆ・・・・・・小さじ1
作り方	① ホキに白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。 ② すりおろしたたまねぎ・しょうが・りんごとレモン果汁、上白糖、濃口しょうゆを合わせ、煮つめてソースを作る。 ③ ①のホキに小麦粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。 ④ 焼きあがったホキに②のソースをかける。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	魚の表面をカリッと焼くとおいしく仕上がります。片栗粉をつけて油で揚げてもおいしくできます。 魚が苦手な児童も、りんごにレモンを加えてさわやかな味つけでおいしく食べることができます。お家にあるりんご、果物として食べるだけでなく、料理に使ってみませんか。

