

【学校給食レシピ紹介】

令和4年6月掲載

レシピ名	あじのBBQソースかけ
エネルギー(1人分)	111kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分) (4人分)</p> <p>あじ・・・・・・・・・・4切 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 小麦粉・・・・・・・・大さじ1 サラダ油・・・・・・・・大さじ1</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・25g にんにく・・・・・・・・1/2かけ しょうが・・・・・・・・1かけ りんご・・・・・・・・15g</p> <p>A { 中みそ・・・・・・・・小さじ1 上白糖・・・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・・・・小さじ1</p>
作り方	<p>① たまねぎ、にんにく、しょうが、りんごはすりおろす。 ② あじに白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。 ③ ②のあじに小麦粉をまぶす。 ④ サラダ油を入れて熱したフライパンで③を焼く。 ⑤ ①と調味料Aを合わせ、煮つめてバーベキューソースを作る。 ⑥ ④のあじに⑤のバーベキューソースをかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>魚が苦手な児童でも魚をおいしく食べられる献立です。辛みが苦手な方は、ソースを作るときにたまねぎをよく加熱したり、しょうがの量を減らすなど調節してください。魚は片栗粉をつけて油で揚げてもおいしいです。</p> <p>蒸し暑くて雨が続く時期ですが、手作りのバーベキューソースで、食欲アップ。毎日の食事でしっかり栄養補給して元気に乗り切りましょう。</p>

