【学校給食レシピ紹介】

令和４年 10 月掲載

レシピ名	赤魚のチリソースかけ
エネルギー（１人分）	１６０kcal
材料 （４人分）	（４人分） 赤魚（切身・60g）・・・４切　　酒・・・・・・・・・小さじ１【A】 塩・・・・・・・・・・・少々【A】　　片栗粉・・・・・・ 大さじ３ 揚げ油・・・・・・・・・適量 トマト・・・・・・・・・1/4 個 白ねぎ・・・・・・・・・５㎝ にんにく・・・・・・・・少々 しょうが・・・・・・・・少々 ごま油・・・・・・・・・小さじ 1/2 トマトケチャップ・・・大さじ３【B】 砂糖・・・・・・・・・・小さじ１強【B】 豆板醤・・・・・・・・・少々【B】 水・・・・・・・・・・・大さじ2【B】 片栗粉（とろみ用）・・小さじ 1/2 （チリソース）
作り方	① 赤魚に【A】で下味をつける。 ② トマトは湯むきをして、角切りにする。 ③ 白ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。 ④ ごま油を弱火で熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りをたてる。 ⑤ 白ねぎを加えて炒め、【B】とトマトを加えてソースを作る。 ⑥ ⑤に水で溶いた片栗粉（とろみ用）を加え、ソースにとろみをつける。 ⑦ ①の赤魚に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げ、⑥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）	学校給食ではさまざまな魚料理を取り入れて、魚が苦手な人も食べやすくなるよう献立を工夫しています。クセがなくふっくらとした肉厚な身が特徴の赤魚は、調理しやすい魚です。 チリソースは、トマトソースに唐辛子、塩、スパイス、砂糖などを入れたソースのことです。魚介類によく合います。えびやいかを揚げたものにかけてもおいしくいただけます。