

1 1月レシピ紹介

白身魚のねぎソース

<材料>		(4人分)
白身魚 (40~60g)		4切
塩こしょう		少々
かたくり粉		適量
油 (揚げ油)		
根深ねぎ		30g
さとう	15g	(大さじ1と1/2)
しょうゆ	20g	(大さじ1強)
酢	7g	(大さじ1/2)
一味唐辛子		少々
ごま油	2~3g	(小さじ1/2)
水	10g	(小さじ2)

※白身魚

給食ではホキやタラを使うことが多いですが、他の魚でもOKです。

<作り方>

- ① 魚は、軽く塩こしょうをふってしばらくおく。
- ② かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 根深ねぎは、細めの小口切り (又はみじん切り) にしておく。
- ④ ③と調味料を合わせ、一煮立ちさせる。
- ⑤ ②を皿に盛り付け、④をかける。

※調味料はお好みで加減してください。

~魚に塩をふる効果~

- ◎水分とともに、魚のくさみが抜けます。
- ◎魚の身がくずれにくくなります。

