

給食レシピ紹介

真鯛の代わりに、白身魚や鶏肉でも  
おいしくできます。



料理名		真鯛唐揚げ葱ソース	
材料	5人分	作り方	
真鯛切り身(60g位)	5切れ	①	真鯛切り身に澱粉をまぶしつけ、油で揚げる。
澱粉	適宜		
揚げ油	適宜	②	葱ソースを作る。
長葱	20g		長葱はみじん切り。
生姜(おろす)	少々		澱粉は水小さじ2(分量外)で、溶いておく。
オイスターソース	小さじ1.5		小鍋におろした生姜と調味料、水を入れ火にかけ、長葱を
砂糖	小さじ1.5		加え軽く煮立て、水溶き澱粉を入れ混ぜてとろみをつける。
酢	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2	③	①の揚げた真鯛に②の葱ソースをかける。
ごま油	小さじ1		
水	大さじ2		※甘酢っぱい葱ソースは、揚げた鶏肉にもよく合います。
澱粉	小さじ1		