

作ってみませんか！

給食の味！

令和2年9月10日(木)実施

さかなのカラフルソース

令和2年度 第5号

伊佐市立学校給食センター



<材料>	4人分	<切り方>
かんぱち (他の魚でも可)	50g × 4切	
かたくり粉	20g	
揚げ油	適量	
にんじん	20g	細千切り 3mm
枝豆むき実	20g	
コーン	20g	
砂糖	12g	} A
濃口しょうゆ	12g	
みりん	8g	
水	16g	



魚のカラフルソース

ソースは甘辛いたれなので、魚や野菜が苦手な子どもでもおいしく食べてくれます。色とりどりのピーマンを使ってもいいでしょう。

今回紹介するのは、鹿児島県でも養殖が盛んな県を代表する魚「かんぱち」です。

身は生だと歯ごたえがありますが、加熱するとやわらかくなります。さっぱりした中にも魚のうま味がありおいしい魚です。

<作り方>

1. 魚にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
2. 調味料 A を混ぜ合わせ加熱し、にんじん、枝豆むき実、コーンを加える。
3. 揚げた魚にたれをかける。