

# 作ってみませんか！

令和2年度 第11号

## 給食の味！

伊佐市立学校給食センター

令和3年3月12日(金)実施

### ぶいのオーロラソース和え



#### <材料>

ぶりまたは  
お好きな魚  
かたくり粉  
揚げ油  
玉ねぎ  
青ピーマン  
黄ピーマン  
にんじん  
サラダ油  
マヨネーズ  
ケチャップ  
赤ワイン  
砂糖

4人分  
200g

適量  
適量

40g

30g

30g

20g

適量

大さじ1と1/2杯

大さじ1と1/2杯

小さじ1杯

小さじ1杯

#### <切り方>

2cm角切り

魚にまぶす

スライス3mm

スライス3mm

太めの千切り



今年度の給食には県の漁業協同組合から、ぶりとかんぱちを毎月一回ずつ無償提供していただきました。そのおかげでたくさんの魚料理を実施することができました。また、この作ってみませんか！でもいくつか紹介してきました。

給食では子どもたちが食べやすい献立の工夫をしていますので、ぜひご家庭でも魚料理を

#### <作り方>

- ① 魚はかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、玉ねぎ・にんじん・ピーマン類の順で炒める。
- ③ 調味料を加える。
- ④ 揚げた魚とソースを和えて出来上がり。