



主菜



ホキの変わりソース

お魚もおいしいけれど、ソースもおいしい！と大人気のお魚料理です。



作り方

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜあわせ、魚につけてから油で揚げる。
2. ◆をすべて合わせ、加熱してソースを作る。
3. 揚げた魚の上にソースをかける。

材料

目安： 4 人分

給食では…

魚の切り身	4切れ (50g×4)
小麦粉と片栗粉	1 : 1の分量 (目安は小さじ2ずつ)
揚げ油	適量
◆ しょうゆ	小さじ1と1/2
◆ 酢	小さじ1と1/2
◆ 砂糖	小さじ1
◆ 洋辛子	少々(0.2g)
◆ 塩	少々(0.3g)
◆ 油	小さじ2
◆ すりおろし玉ねぎ	15g

- ・ホキはお弁当やお惣菜で使われていることが多い、身近な白身魚です。
- ・御自宅ではタラなどで作ってみてください。