



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。