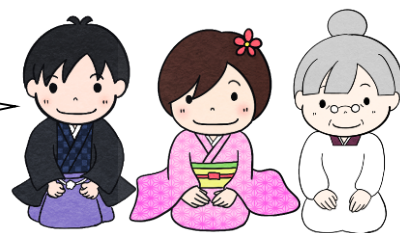




和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「さけのアンGRES」

「アンGRES」は「イギリスの」という意味のフランス語です。イギリスが発祥のウスターソースを使用していることから名前がついたとされています。給食では、さとう・トマトケチャップ・ウスターソースでソースを作り、カラッと揚げたさけとからめています。

ソースは少し煮ることによって酸味がとび、まろやかなあじわいになります。甘からい味付けが子どもたちにも人気なので、ぜひ晩ごはんやお弁当の一品にしてみてください



〈材料 4人分〉

さけ(角切)	240g
料理酒	小さじ1/2弱
米粉	大さじ1と1/3
片くり粉	大さじ3
油(揚げ用)	適量
さとう	小さじ1強
トマトケチャップ	大さじ2弱
ウスターソース	大さじ1強

＜作り方＞

- ① さけを 30 分ほど料理酒につける。
- ② フライパンにさとう・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて煮、ソースを作る。
- ③ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気を切ったさけに③をつけて 180℃の油で揚げる。
(180℃の目安: 菜箸をつけた際、多量の泡が勢いよく上がる。)
- ⑤ 温めたソースに④を入れ、加熱しながらソースとからませて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「あまから鶏だいこん」と
「小松菜と切干大根の煮びたし」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。