

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、さばのカレー南蛮ソースです。カレーの風味で魚の臭みが消えて食べやすく、おいしい1品です。9月の給食にも登場するので楽しみにしてくださいね。

さばのカレー南蛮ソース

材料 (大人4人分)

さば切り身	50g × 4切れ
長ねぎ	1/2本 みじん切り
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
カレー粉	少々
片栗粉	小さじ1/3
サラダ油	適量

作り方

1. たれを作る。サラダ油で長ねぎを炒めてしんなりしたら、カレー粉を加え、香りを出す。さとう、しょうゆ、酢を加えてひと煮立ちしたら、小さじ1の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
2. 別のフライパンでさばを焼く。
3. 焼いたさばに1のたれをかける。

さばの代わりに、あじや白身魚で作るのもおすすめです。

