



作ってみよう!

# おうちで給食レシピ

## ★魚の玉ねぎソースがけ★



新玉ねぎの時期に!

ソースは白身魚など淡白な魚によく合います。新玉ねぎの時期に、ぜひ作ってみてください。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
魚(白身魚など)	5切		酒と塩で下味をつける
酒	5		
塩	少々		
でん粉	適量		
薄力粉	適量		
揚げ油			
サラダ油	3	小さじ1弱	みじん切り(チューブ可) みじん切り
にんにく	2	1かけの半分	
玉ねぎ	80		
砂糖	8	大さじ1弱	
酒	8	大さじ1/2	
酢	10	小さじ2	
しょうゆ	18	大さじ1	
だし汁(水+顆粒だし)※2	50		
でん粉	適量		
とき水	適量		
ごま油	少々		

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食ではかつおだしを取りました。ご家庭では水だけでも良いですし、顆粒だしをほんの少し加えても良いです。

### 【作り方】

- ① 下味をつけた魚に粉(でん粉と薄力粉を混ぜたもの)をまぶし、揚げる。
- ② ソースを作る。鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りを出す。
- ③ 玉ねぎを加え、よく炒め甘味を出す。
- ④ 砂糖、酒、酢、しょうゆ、だし汁を加える。  
※玉ねぎから甘味が加わるため、砂糖は加減しながら加えて下さい。
- ⑤ 水ときでん粉を加えとろみをつけ、ごま油を加えソースを仕上げる。
- ⑥ 揚げた魚にソースをかける。



玉ねぎの種類によって、砂糖の量などに違いが出るかもしれません。給食でも、その日届いた材料に合わせて色々と調整しながら調理しています♪

