



魚を食べよう！

給食レシピ紹介 ～給食の味をご家庭で～

大手町小学校 栄養教諭

『めぎすの薬味ソースがけ』 *薬味ソースは、どんな魚にも合います！

材 料	5人分
めぎす	5本
片栗粉または米粉	適量
揚げ油	適量
長ねぎ（みじん）	15g
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
水(味をみて調整)	小さじ1

<作り方>

- ① めぎすは粉をつけて、油で揚げる。
※給食では丸ごと1本ですが、家庭では開きがおすすめです。
- ② 長ねぎをみじん切りにする。
- ③ 鍋で長ねぎ、調味料、水を煮る。長ねぎが食べやすいかたさになったら、火を止める。
- ④ 揚げためぎすにかけて、できあがり！

※給食は少しの調味料で味がつくので、調味料は調整しましょう。

