

あじのワインソース



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	107 kcal
たんぱく質	10.1 g

パンにもごはんにもあう味付けで、学校給食で人気です。上新粉の代わりに小麦粉を使ってもおいしくできます。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

あじ(切り身)	4切
食塩	0.4g
こしょう	0.04g
上新粉(米粉)	16g
ひまわり油	適量
赤ワイン	6g
三温糖	10g
ウスターソース	16g
水	6ml

★ 作り方

- ① あじに塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に上新粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
- ③ 鍋にワイン、三温糖、ウスターソース、水を合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③をかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

