



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

**さばの
おろししょうがだれ**

しょうがっこう がつ にち
 小学校12月11日(月)
 きゅうしょく どうじょう
 の給食に登場!

さいりょうつ にんびん
 <材料> 4人分

さばの切り身・・・4切れ
 みずと き こ
 水溶きかたくり粉

- [A]
- かたくり粉・・・小さじ 1/2
 - 水・・・小さじ 1
- [B]
- 濃口しょうゆ・・・小さじ 2 と 1/2
 - 料理酒・・・小さじ 1
 - みりん・・・小さじ 2 と 1/2
 - 砂糖・・・小さじ 1/2
 - 水・・・50ml
 - おろししょうが・・・小さじ 1

つく かた
 <作り方>

- ①【B】を混ぜ合わせておく。【A】は水溶きかたくり粉にする。
- ②油を敷いたフライパンに切り身を入れ（皮面を下）、中火で3分焼く。
- ③焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火で3分程度焼く。
- ④別の鍋に【B】を入れて火にかける。
- ⑤一度火を止め水溶き片栗粉を入れ混ぜ合わせ、とろみが付くまで火にかける。
- ⑥お皿にさばをのせ、上から⑤をかければ完成。

※切り身の大きさによって焼き時間は調節してくださいね!

