



おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食ししぴ

しろみさかな
白身魚の
チリソースかけ



ちゅうがっこう がつ にち げつ
中学校1月23日(月)

きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんびん
<材料> 4人分

たらの切り身…4切れ

かたくりこ てきりょう
片栗粉…適量

こめあぶら てきりょう
米油…適量

おろしにんにく…小さじ1/2

こめす おお
米酢…大さじ1

さとう おお
砂糖…大さじ1と1/3

みりん おお
みりん…大さじ1と1/3

チリパウダー…小さじ1/5

かたくりこ こ
片栗粉…小さじ1/4

つく かた
<作り方>

1. たらの切り身に片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油をひき、揚げ焼きする。
3. 鍋に①を入れ弱火で熱する。
4. 片栗粉を大さじ1の水で溶かし、ソースにとろみをつける。
5. たらにソースをかけてできあがり。

①