

主菜	さばの香味ソース
-----------	-----------------



料理の特徴

焼いたさばに手作りのソースをかけた、ごはんがすすむ魚料理です。

「香味ソース」は、にんにく・しょうが風味で甘辛い味付けのソースです。みそを入れて作ることもあります。その際は、しょうゆを減らしてください。

エネルギー212kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

作り方

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 〔 生さば（切り身） 〔 塩 油 にんにく しょうが 〔 水 〔 砂糖 〔 みりん A しょうゆ 〔 豆板醤 〔 酢 〔 ごま油 〔 片栗粉 〔 水 | <ul style="list-style-type: none"> 4 切れ（1 切れ 60g） 少々 少々 1/3 かけ 少々 大さじ1～2 大さじ1弱 小さじ2/3 小さじ2 少々 小さじ1/2 強 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1と1/3 |
|---|---|

- 1 さばは、全体に薄く塩を振り、10～15分程度置く。ペーパータオルで水気を取り、フライパンやグリルなどで焼く。
- 2 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油と2を入れ、火をつけて弱火で炒める。
- 4 香りがたったら A を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 6 焼いたさばに5をかける。

給食の献立（中学校）



- 麦ごはん
 さばの香味ソース
 切り干し大根の炒め煮
 たまねぎのみそ汁
 牛乳
- *にんにくとしょうがは焦げやすいので、注意してください。
 *さばの代わりに、さけ、めかじき、とり肉にもよく合います。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。