



ホキのゆずソースかけ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方	
ホキ 切り身	1.00 切				①Aを鍋に入れて、加熱する。 ②ホキは片栗粉をつけて揚げる。 ③揚げたホキに、加熱したAのタレをかけて完成。	
片栗粉			適量			
揚げ油			適量			
ゆず(果汁)	1.80 g	7.20 g	大さじ1.3	A		
薄口しょうゆ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.3			
本みりん	3.00 g	12.00 g	小さじ2			
水	15.00 g	60.00 g	大さじ4			
○ポイント <ul style="list-style-type: none"> ・給食の魚の切り身は、1切れ 40～50 g 程度です。購入した魚の大きさに合わせてタレを調整してください。 ・家庭では、ゆずを絞った皮を薄く削ぎ、千切りにしたものをタレに入れると、皮のおいしさを楽しむことができます。 ・酸味を和らげたいときは、砂糖を入れて調整してください。 						

