



くじらのオーロラソースかけ

材料名	1 人分	4人分	目安	切り方	作り方	
くじら	50.00	200.00		角切り	①くじらに片栗粉を付けて、油で揚げる。 ②ソースの材料を鍋に入れて火にかける。 ③揚げたくじらとソースを混ぜ合わせる。	
片栗粉			適量			
揚げ油			適量			
ケチャップ	6.00	24.00		}		ソース
ウスターソース	1.90	7.60				
三温糖	1.50	6.00				
水	1.00	4.00				
○ポイント						
・ 魚の種類を変えても楽しむことができます。						
季節の魚で挑戦してみてくださいね！						
・ 給食ではすべての食材に火を通しています。						
家庭ではソースを混ぜるだけでも簡単に作ることができます。						

