



さわらの柚子みそかけ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
さわら	1.00 切	4.00 切			①さわらに片栗粉をつけて揚げる。 ②Aの調味料を鍋に入れて加熱する。 ③調味料が沸騰してきたら、水溶き片栗粉をいれ とろみをつける。 ④お皿にさわらをのせ、そのうえから③のソースを かける。
片栗粉			適量		
揚げ油			適量		
白みそ	4.20 g	16.80 g	大さじ1	A	
濃口しょうゆ	0.90 g	3.60 g	小さじ1/2		
酒	1.20 g	4.80 g	小さじ1		
本みりん	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		
三温糖	1.90 g	7.60 g	小さじ2		
ゆず果汁	0.60 g	2.40 g	小さじ1/2		
片栗粉	0.50 g	2.00 g	小さじ2/3	水溶き 片栗粉	
水	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
○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。					

