

上郡町学校給食 レシピ集

<鯖のチリソースかけ>

材料	量(4人分)
鯖	4切れ
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
油	適量
たまねぎ	40g
にんにく	1かけ
しょうが	少々
チリソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2



<作り方>

- 1、鯖には軽く酒をふっておきます。
- 2、にんにくとたまねぎはみじん切りにして炒めた後、Aの調味料を加えてひと煮立ちさせ、ソースを作ります。
- 3、鯖に粉をつけて180℃の油でカラッとなるまで揚げ、上からソースをかけて完成です。

<里芋のそぼろ煮>

材料	量(4人分)
鶏ミンチ	60g
酒	小さじ1
里芋	140g
たまねぎ	60g
人参	20g
むき枝豆	15g
しょうが	少々
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
かつおだし	少々



<作り方>

- 1、里芋は1口サイズに切り、たまねぎはくし切り、人参はいちょう切りにします。
- 2、鶏ミンチを炒め、残りの具材も炒めます。
- 3、調味料と水を加えて煮立たせ、最後にむき枝豆を入れて完成です。