

給食メニューを

作ってみよう！

白身魚のバーベキューソース

材料（1人分）

たら	50 g
白ワイン	0.77 g
塩こしょう	0.22 g
でん粉	8 g
揚げ油	適量
砂糖	1.39 g
うす口しょうゆ	1.93 g
酒	1.43 g
白ねぎ	3.63 g
しょうが	0.77 g
にんにく	0.13 g
りんご	3.76 g

作り方

- ① 下味をつけた魚にでん粉をつけて油で揚げる。
- ② ねぎは小口切り、しょうが・にんにく・りんごはみじん切りにする。
- ③ ②と調味料を火にかけて、バーベキューソースを作る。
- ④ ①をバーベキューソースで和える。



※魚の苦手な人も大丈夫！
魚をいろいろとかえても
美味しいですよ。

