2026. 12

給食メニューを　作ってみよう！

ぼらのエスカベッシュ



材料（１人分）

- ぼら切身……１切れ
- でん粉……２．７ｇ
- 揚げ油……適量
- オリーブオイル……０．２ｇ
- にんにく……０．０１ｇ
- たまねぎ……５ｇ
- トマト水煮……５ｇ
- トマトケチャップ……３ｇ
- ローリエ……０．０１ｇ
- りんご酢……０．４ｇ
- 砂糖……０．３ｇ
- 塩……０．１ｇ

作り方

① にんにくはすりおろしみじん、たまねぎは細くスライスする。

② たれを作る。
オリーブオイルでにんにくを炒める。
トマト水煮・トマトケチャップを加えて酸味をとばす。
味付けする。

③ 魚にでん粉をつけて油で揚げる。

④ 魚にたれをかける。





※エスカベッシュ
スペイン発祥の地中海料理で、揚げた魚などを香味野菜と共に、マリネ液に漬け込んだ料理です。