

7月13日給食メニューレシピ

かれのいのさっぱり甘酢ソース

【材料 4人分】

カレイ切り身	4~6枚
片栗粉	大さじ2
揚げ油	
玉ねぎ	1/2
パセリ	少々
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1



【作り方】

- ① カレイに片栗粉をまぶし、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ② 玉ねぎはすりおろし、ザルなどにあけて水気を切る。
- ③ ②の玉ねぎを油で炒め、火が全体に通ったら細かく刻んだパセリを加え、さっと炒めて火を止める。
- ④ 醤油、砂糖、酢を合わせ、③とまぜ、①のカレイの上にかけて完成！

玉ねぎのおろしだれは、肉にかけてもよし、冷しゃぶなどサラダのたれにしてもよし、とっても万能ですよ♪