



白身魚の北秋田市産オニオンガーリックソース

～揚げた白身魚に、にんにくがきいたソースがよく絡みます～



＜給食で提供されたメニュー＞

わかめごはん
ホキのオニオンガーリックソース
野菜スープ
牛乳

エネルギー 192kcal (1人分) 食塩相当量 1.0g (1人分)

材料(4人分)

魚(さわらなど)	4切れ
塩	少々
白こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ3(30g)
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2(2g)
しょうが(すりおろす)	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
パセリ(乾燥)	少々
炒め油	小さじ1

作り方

- 【1】 魚に下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 【2】 玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、調味料を加えてソースをつくる。
- 【3】 揚げた魚に【2】のソースとパセリをかけて完成。

※フライパンに多めの油を熱して焼くことも可能です。