

住吉給食センターからの

給食人気メニューレシピ

「赤魚のバンバンジーソース」

《材料》：4人分

◇赤魚切身
◇食塩
◇酒
◇かたくり粉
◇てんぷら油
◇ごま油
◇しょうが
◇長ねぎ
◇本みりん
◇しょうゆ
◇酢
◇砂糖
◇白いりごま

【ソースの材料】

食べやすい
お魚レシピです！

..... 4切れ
..... 適量
..... 適量
..... 50g
..... 適量
..... 小さじ1
..... ひとかけ
..... 10g
..... 小さじ1
..... 大さじ1
..... 大さじ1
..... 大さじ1
..... 適量

【作り方】

- ① はじめに、赤魚の切身には、塩と酒で下味をつけておきます。
- ② しょうがはすりおろすか、みじん切りに、長ねぎも同じようにみじん切りにしましょう。
- ③ ごま油を引いた小鍋に、しょうがと長ねぎを入れて炒めます。
- ④ 香りが出てきたら、みりん、しょうゆ、酢、砂糖の調味料を入れて加熱します。
- ⑤ 最後に白いりごまを入れて、ひと煮立ちさせたら、バンバンジーソースの完成です。
- ⑥ ①の赤魚にかたくり粉をまぶし、火が通るまで油で揚げます。
- ⑦ カリッと揚がったら、ソースをかけて出来上がりです！

ワンポイント アドバイス！

バンバンジーソースは、焼肉やから揚げにかけてもおいしいですよ！

