

【学校給食レシピ紹介】

2015年9月掲載

レシピ名	さけのバルサミコソースかけ
エネルギー (1人分)	166kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>さけ・・・・・・・・・・4切れ(50~60g/人)</p> <p>白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・・・・・少々</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3</p> <p>油・・・・・・・・・・適量</p> <p>バルサミコ酢・・・・・・・・・・小さじ3</p> <p>三温糖・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2</p> <p>水・・・・・・・・・・小さじ2</p>
作り方	<p>① さけに白ワイン、食塩、こしょうで下味をつける。</p> <p>② ①のさけに片栗粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる。</p> <p>③ バルサミコ酢、三温糖、濃口しょうゆ、水を火にかけ、ひと煮立ちさせる。</p> <p>④ 揚げたさけに③のバルサミコソースをかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・ イタリアの料理を味わい、食事を通して国際理解を深めることを目的に、献立に取り入れています。 ・ バルサミコ酢はぶどうが原料の果実酢の一種です。色は暗褐色で、独特の芳香があり、イタリアの料理には欠かせない調味料です。 ・ バルサミコソースは焼いた魚にかけてもおいしく食べることができます。 ・ 甘酸っぱい味が夏にぴったりの魚料理です。 <div data-bbox="790 1554 1382 1993" data-label="Image"> </div>