

給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、10日（月）に登場する新メニュー、「あじのマリネ」を紹介します。

マリネソースは、肉にかけたり野菜を変えたりするなど、アレンジがきくのでおすすめです。さっぱりしていて食べやすいので、食欲が落ちるこの時期にぜひ作ってみてくださいね。

【あじのマリネ】

材料（小学生4人分）

- ・あじ切身 …… 4切
- ・片栗粉 …… 適量
- ・揚げ油 …… 適量

～ソース～

- ・玉ねぎ …… 30g
- ・きゅうり …… 15g
- ・パプリカ …… 15g
- ・酢 …… 小さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・塩こしょう …… 小さじ1/3
- ・水 …… 大さじ1/2

おいしくつくる
ポイント

あじは高温の油で
カラッと揚げ、
ソースはよく
冷やすと、
おいしくできます。

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎ、きゅうり、パプリカは、みじん切りにする。
- ②玉ねぎをレンジにかけ、あら熱をとる。
- ③②ときゅうり、パプリカ、調味料を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- ④あじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。