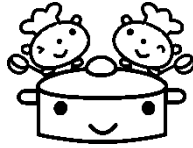


給食メニュー紹介



給食だより

12月の献立から、12日（水）に登場する、「タラのチリソースかけ」を紹介します。チリソースは、魚にかけて食べるだけでなく、お肉にかけたり、調味料として食材と一緒に炒めたりしてもおいしいです。

【タラのチリソースかけ】

材料（4人分）

- | | |
|-----------|-------------|
| ・タラ切身 | ・・・4切 |
| ・片栗粉 | ・・・適量 |
| ・油 | ・・・適量 |
| ・おろししょうが | ・・・小さじ1/4 |
| ・おろしにんにく | ・・・小さじ1/4 |
| ・トマトケチャップ | ・・・大さじ1と1/2 |
| ・砂糖 | ・・・小さじ1と1/3 |
| ・料理酒 | ・・・小さじ1/2 |
| ・みそ | ・・・小さじ1/3 |
| ・豆板醤 | ・・・適量 |

タラは揚げるのが
難しければ、
焼いてもおいしく
食べられます！

☆ 作り方 ☆

- ①タラは片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②Aの調味料を火にかけ、チリソースを作る。
- ③揚げたタラの上にソースをかけ、完成。