

# 給食メニュー紹介



## 給食だより

12月の献立から、12日（月）に登場する「さばのケチャップあえ」を紹介します。揚げたさばに、子どもたちの大好きなケチャップソースをからめています。お魚が苦手な子どもにも食べやすい味付けになるので、ぜひ作ってみてください。

### 【さばのケチャップあえ】

材料（4人分）

下準備

- ・さば切身 …… 4枚 …… ペーパータオルで水気を拭き取る
- ・かたくり粉 …… 大さじ2
- ・揚げ油 …… 適量
- ★
  - ・トマトケチャップ …… 大さじ2
  - ・こいくちしょうゆ …… 小さじ1
  - ・ウスターソース …… 小さじ1
  - ・みりん …… 小さじ1
  - ・水 …… 大さじ2

#### ☆ 作り方 ☆

- ① さばは水気を拭き取り、バットに並べる。
- ② かたくり粉をふりかけ、さばの身にまんべんなくかたくり粉をつける。
- ③ 揚げ油を熱し、②を170℃で5分くらい揚げる。
- ④ フライパンに★を入れて火にかけ、焦げないようにスプーンで混ぜる。全体に泡が出てきたら、揚げたさばを入れる。
- ⑤ さばの表面にスプーンでソースをかけ、からめたらできあがりです。