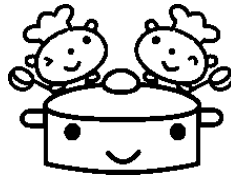


給食メニュー紹介



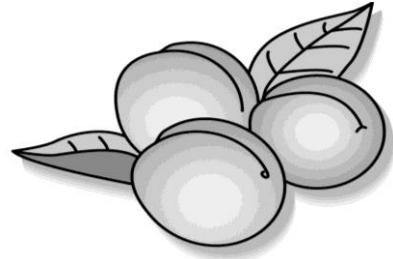
給食だより

6月の献立から、30日（水）に登場する「サバの梅肉ソースかけ」を紹介します。梅肉ソースでさっぱりと食べられるので、食欲が落ちる時期におすすめです。

【サバの梅肉ソースかけ】

材料（4人分）

- ・サバ切り身40g . . . 4切
- ・片栗粉 . . . 20g
- ・揚げ油 . . . 適量



★梅肉ソース★

- ☆梅肉ペースト . . . 8g
- ☆砂糖 . . . 7g
- ☆酢 . . . 10g
- ☆こいくちしょうゆ . . . 6g

おいしくつくるポイント

サバは片栗粉をまぶして、やや高めの温度でカラッと揚げます。

☆ 作り方 ☆

- ①鍋に☆の材料を入れ、煮立たせて梅肉ソースを作る。
- ②サバに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③②に梅肉ソースをかける。