



学校給食 レシピ

千ソース

辛くない千ソースで子どもたちにも食べやすい!



so - 2

材料<4人分>

※魚の切り身にソースとしてかける場合の4人分です。

- ・おろししょうが・・・小さじ1/4
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/4弱
- ・トマトケチャップ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・濃口しょうゆ・・・小さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/4



【一口メモ】

えびや白身魚にからめたり、かけたりと、いろいろな料理に使えます。

作り方

①熱したフライパンに調味料を入れて混ぜる。

②火が通ったら、最後に水溶き片栗粉で少しとろみをつければ完成！

【給食献立】