



学校給食 レシピ

かつおの梅ソース

梅の香りで、さっぱりと食べられます！



ag - 10

材料<4人分>

かつお角切り …300g
酒 …少々
片栗粉 …適量
揚げ油 …適量
★梅ソース★
梅肉ペースト…大さじ1
さとう …大さじ1
しょうゆ …小さじ1
みりん …小さじ2
ごま油…小さじ1/2
水 …大さじ1



【一口メモ】

かつおは刺身用でもいいです。
梅肉ペーストがない時は、梅干を包丁でたたいてペースト状にしてください。
梅肉の塩加減により、他の調味料の量は加減してください。

作り方

①かつおに酒をふり、片栗粉をつけて油で揚げる。

②梅ソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

③揚げあがったかつおに②をからめる。

【給食献立】

ごはん かつおの梅ソース なめたけあえ 肉団子汁

近江八幡市学校給食センター