



学校給食 レシピ

こあゆの梅みそソース

頭からしっぽまで丸ごと食べられるので
カルシウムたっぷり!



ag - 6

材料<4人分>

こあゆ・・・120g
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ4
揚げ油
★梅みそソース★
ねり梅・・・小さじ1
さとう・・・小さじ2
本みりん・・・小さじ2
白みそ・・・大さじ2



【一口メモ】

梅みそソースは、とりのから揚げなど他の料理にも合います。野菜スティックにもおすすめです。

作り方

①こあゆは、水洗いした後、酒をふり片栗粉をまぶす。

②180度の油でカラッと揚げる。

③揚げたこあゆと梅みそソースをからめてできあがり。

★梅みそソース★

Aの調味料を混ぜて、火にかけるか、レンジで加熱してなめらかに仕上げる。ねり梅がない場合は、梅干しの果肉を細かく包丁できざんで使ってもおいしいです。

【給食献立】

ごはん こあゆの梅みそソース 青菜と湯葉のおひたし
打ち豆汁

近江八幡市学校給食センター