



学校給食 レシピ

さわらの野菜あんかけ

野菜も一緒に食べられます！おいしさUP



ag - 8

材料<4人分>

さわら・・・4切れ
酒・・・小さじ1
食塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ2
揚げ油・・・適量

<野菜あん>

にんじん・・・20g
玉ねぎ・・・40g
枝豆むき身（冷凍でもよい）・・・40g
だし汁・・・300cc
こい口しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1強
片栗粉・・・小さじ1



【一口メモ】

野菜あんに使う野菜を変えても、おいしくできます！

作り方

①にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにしておく。むき枝豆は下ゆでしておく。

②さわらに酒・食塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。

③<野菜あん>
調味料とだし汁を合わせて、野菜を入れて10分ほど煮て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

④②に③をかけて完成。

【給食献立】

ごはん さわらの野菜あんかけ 若竹煮 ジャがいものみそ汁
かしわもち

近江八幡市学校給食センター