



## 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