



【さけの香りあえ】



【中学校の分量・4人分】

さけ	280 g
しょうが汁	5 g(小さじ1)
清酒	5 g(小さじ1)
でんぶん(片栗粉)	適量
たまねぎ	60 g
パセリ	3 g
☆上白糖	18 g(大さじ2)
☆こいくちしょうゆ	12 g(小さじ2)
☆米酢	8 g(大さじ1/2)
揚げ油	適量



【作り方】

- (1) さけを角切りにし、清酒、しょうが汁をふりかけてなじませたら冷蔵庫で10分から15分ほど漬け込む。
- (2) (1)の汁気を切りでんぶんをつけて、150℃~160℃の油でからっと揚げる。
- (3) たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
- (4) フライパンに☆の調味料を合わせて一煮立ちさせ、みじん切りにした玉ねぎをいれる。玉ねぎがしんなりしたらパセリを入れてさっと火を通す。
- (5) (4)のフライパンに(2)を入れてからめたら出来上がり。

♡ ここがポイント ♡

- 香りあえの甘酸っぱいたれは、暑い季節でも食欲をそそる食べやすい味付けになっています。給食では、さけの代わりにまぐろを使った「まぐろの香りあえ」もあります。
- さけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。カルシウムの豊富な小松菜や大豆製品を使った副菜と組み合わせるのもオススメです。