

# あじのピリ辛ソース



## ひとくちメモ

- \* あじの代わりに白身魚やめかじきでも美味しくできます。
- \* 酢やトウバンジャンの量は好みに調節して下さい。

## 作り方

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。  
(にんにく・しょうがはチューブでもよい)
- 2 フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・トウバンジャンを炒める。  
水と調味料を入れてたれを作る。
- 3 魚の切り身に片栗粉をまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 揚げた魚にたれをからめる。

## 材料と分量 (4人分)

あじ切り身	50g×4枚
片栗粉	適量
揚げ油	
ねぎ	1/2本
しょうが	小さじ2
にんにく	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
トウバンジャン	少々
水	大さじ2



## 一人分の 栄養価

エネルギー 130kcal  
たんぱく質 9.1g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
👉ここをタップ



ごはん 牛乳  
あじのピリ辛ソース  
とうがんのすまし汁  
のりのつくだ煮

2017年7月の給食献立より

