

魚のチリソースあえ



ひとくちメモ

めかじきの英語名はソードフィッシュといいます。ソードは「剣」という意味で、めかじきの上あごから伸びた細長く先のとがった口先が、剣のように鋭いことからこの名がついたとされます。めかじきの旬は秋から冬にかけてですが、温かい海なら世界中どこでも獲れるため、冷凍されたものも多く出回っています。



作り方

材料と分量 (4人分)

めかじき	4切
片栗粉	適量
揚げ油	
ねぎ	1本
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
トマトケチャップ	1/3カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
酒	小さじ2
トウバンジャン	小さじ1/8程度
片栗粉	大さじ1
水	200cc

調味料



1 ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(チューブでもよい)



2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを加えてよく炒める。



3 調味料・水を入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、チリソースを作る。



4 めかじきを一口大に切り、片栗粉をまぶし、160℃～170℃の油で揚げる。
※給食では角切りを使いますが、ご家庭では切身のまま揚げてもよいです。

一人分の 栄養価

エネルギー 172kcal
たんぱく質 9.7g

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)



5 めかじきが熱いうちに、チリソースをかける。
※魚はめかじきの他、たら、さば、サーモンなども合います。



ぶどうパン 牛乳
魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

2018年9月の給食献立より

