

竹ちゃんのおすすめ料理

(5 月)

つくってみてね!

ひろしま給食

【料理名】 魚のひろしまソース



【コメント】

広島県の特徴を生かしたソースです。子どもたちにも食べやすい料理です。

作ってみませんか! ?

食品名	分量(4人分)	作り方
魚切り身	4切れ	1、魚にすりおろしたしょうがと酒をふりかけ、かたくり粉をまぶしてから揚げにする。
酒	小さじ1	
しょうが	少々	2、かつこの中の調味料をひと煮立ちさせて、①の魚の上にかける
かたくり粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
（ お好みソース	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
みそ	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	
レモン果汁	小さじ1	