

9月

2017.September



一口メモ

魚のすだちソース

すだちの香りがさわやかな、給食でも人気の料理です。
白身魚や鶏肉にも合うおいしいソースです。



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 敬老の日	19 食育の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	1



2017.9月(すだち)

魚のすだちソース

●材料名(4人分)

- 白身魚 4切れ — 酒(小さじ1)と塩をふっておく
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- 濃口しょうゆ 大さじ 1・1/3
- 砂糖 大さじ 1・1/3
- みりん 小さじ 2
- すだち果汁 小さじ 2

●下ごしらえ

作り方



- 1 魚に酒と塩少々をかけ、キッチンペーパーで少し水気を取り片栗粉をつけて揚げる。
- 2 鍋にしょうゆ、砂糖、みりんをわかし、最後にすだち果汁をしぼり入れ、すだちソースを作っておく。
- 3 2のソースをかける。

ポイント

すだちソースを作る時には、火を止めてからすだち果汁を入れると、すだちのいい香りが残ります。