

おうち給食レシピ

魚のからあげ★お好みのソースでどうぞ★



薬味ソースかけ

※さっぱり味のソースです



ごまみそかけ

※甘めのソースです



材料（4人分）

たら	4切れ
酒	小さじ2
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

魚のから揚げの作り方

- ① たらに酒を振っておく
- ② 小麦粉・片栗粉をよく混ぜて①につける
180℃の油で5～6分
きつね色になるように揚げる

薬味ソース（4切れ分）

材料

にんにくチューブ	2cm
しょうがチューブ	2cm
水	大さじ2
水	大さじ1
長ねぎ	1/2本みじん切り
しょうゆ	大さじ1と1/2
さとう	小さじ2
（米）酢	小さじ2

作り方

- ① 小さな鍋かフライパンに大さじ2の水とにんにく・しょうがを入れ、火にかけて煮立ったら長ねぎを加える
- ② 混ぜながら長ねぎに火を通し調味料と大さじ1の水を加え、味を整え仕上げる

ごまみそ（4切れ分）

材料

みそ	大さじ1
水	大さじ3
さとう	大さじ1
いり白ごま	小さじ2

作り方

- ① 分量の水でみそを溶き小さな鍋に入れさとうを加え混ぜながら火にかける
- ② 白ごまを加えて味を整え仕上げる



お好みのソースを
魚にかけて召し上がって下さい

（所要時間 25分）