

学校給食のおすすめレシピ

さば油淋ソース

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・さば油淋ソース
- ・チンジャオロース
- ・わかめスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

さば切身	50 g	4切	※長ネギ	40 g
下味	にんにくおろし	1 g	※しょうが	2 g
	しょうがおろし	1 g	※にんにく	2 g
	しょうゆ	小さじ1/2	※パセリ	1枝分
	酒	小さじ1/2	※上白糖	大さじ2
片栗粉	適量	※しょうゆ	大さじ1	
揚げ油		※酢	大さじ1と1/2	
		※ごま油	小さじ1/2	

【作り方】

①さばに下味をつけ、片栗粉をまぶし、油でかりっと揚げる。

※揚げさばを作るときは、油の多い欧州サバよりも、国産のまさばがおススメです。

②※を合わせてたれを作る。

長ネギ、しょうが、にんにく、パセリは全てみじん切りに切る。香味野菜、砂糖、醤油で加熱し、酢、ごま油を加え、火を止める。

③1のさばに、熱々の2のたれをかける。

〈ポイント〉たれを先に作っておいて、揚げたてのさばにジュッとたれをかけると、味が染みておいしいです。