



オリパラ給食レシピ



鯖の唐揚げ スパニッシュソース

《フランス》

トマト味の
貝たくさんソースを
かけています。

材料名	1人分
鯖	40 g
塩	0.05 g
こしょう	0.02 g
小麦粉	4 g
サラダ油(揚げ用)	適量
《ソース》	
にんにく	0.5 g
玉ねぎ	12 g
マッシュルーム	10 g
トマトジュース	75 g
チキンコンソメスープ	1 g
塩	0.04~ g
こしょう	0.01 g
バター	2 g
干しいたけ(5mm)カット	0.5 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作りかた



- ① 魚に、塩、こしょうをして小麦粉をつけて揚げる。
- ② にんにく(みじん切り)、玉ねぎ(縦半分いきり、薄切り)、マッシュルーム(軸をとり薄切り)、干しいたけ(水でもどす)をバターで炒める。
- ③ トマトジュース、コンソメを入れて、半量近くまで煮詰め、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 揚げた魚にソースをかけていただきます。

