



# オリパラ給食レシピ



## 魚のプロヴァンス風

### 《フランス》

オリーブの産地  
プロヴァンス地方の料理です。  
オリーブ油と酢を使った  
すっきりとした味のソースが  
かかっています。

材料名	1人分
魚(メルルーサ)	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
米粉	3 g
片栗粉	3 g
サラダ油(揚げ用)	適宜
オリーブ油	4 g
塩	0.2 g
A  こしょう	0.02 g
玉ねぎ	3 g
酢	2 g
砂糖	1 g
ウスターソース	2 g
中濃ソース	2 g
白ワイン	2 g
トマト	10 g
きゅうり	10 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



### 作りかた

- ① 魚は塩、こしょうをして、粉を付けて揚げる。
- ② トマト、きゅうりは、いちょう切りにして、ゆでる。  
(トマトの代わりに赤パプリカなどでもよいです。)
- ③ Aを全てあわせ火を通し、ソースをつくり②とまぜる。
- ④ 揚げた魚に③のソースをかけて出来上がりです。

