

2・3月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、サバのウスターソース味、切干大根の煮物 みそ汁、いちご

ご家庭での感想
お待ちしております。



◎今回は【 サバのウスターソース味 】のレシピを紹介します。

サクッと揚げたサバにショウガの効いたウスターソース味のソースをからめます。

魚臭さがなく子ども達にも食べやすい1品です。今年度最後の誕生会です。ホームページにレシピを載せてありますので是非ご家庭で給食の味をお楽しみください。



【 サバのウスターソース味 】

《 材料 》

サバ切り身	4切 (1切50g)		
片栗粉	適宜	揚げ油	適宜

(ソース材料)

ウスターソース	大さじ2	しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1/2	砂糖	小さじ1
酒	大さじ1/2	水	大さじ1強



《 作り方 》

- ①サバの切り身に酒としょうが(分量外)につけて20分置きます。(臭みとり)
- ②片栗粉をサバにまぶす。
- ③②のサバを170～180℃の油で揚げる。
- ④すりおろしたショウガとソースの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
(電子レンジで加熱でも良いです。)
- ⑤③のサバに④のソースをからめて出来上がりです。

きなこいもは、たれの砂糖を黒砂糖やはちみつに変えたり、きな粉をごまやアーモンドに変えたりするとバリエーションが広がりますよ。

2月の手作りおやつを紹介します。さつまいもの自然の甘さを感じます。

【 きなこいも 】

《 材料 》

さつまいも	250g
揚げ油	適宜
A	{ 砂糖 大1弱、みりん 小1弱
	{ しょうゆ 小1弱、水 小2
B	{ きな粉 大3強
	{ 砂糖 大1、塩 少々

《 作り方 》

- ①さつまいもは一口大に切り、170～180℃の油で素揚げにする。
- ②Aの調味料を小鍋で軽く煮立てる。
(電子レンジで加熱でも良いです。)
- ③①のさつまいもに②のたれをからめる。
- ④Bを混ぜ合わせ、③にからめる。

