

10・11月の誕生会レシピの紹介

★ご飯、サバのごまケチャップソース、 野菜のおかかマヨ和え、みそ汁、ヨーグルト

ご家庭での感想お待ちしております

◎今回は【 サバのごまケチャップソース 】のレシピを紹介します。

サバやイワシなどの青魚には、血液をサラサラにする成分が多く含まれています。ケチャップと中濃ソースに、たっぷりごまを加えたごまケチャップソースは子どもも大人気です。ご家庭でも是非お試しください。



【 サバのごまケチャップソース 】

《 材料 》

サバ	4切れ		
(下味)	しょうが 少々、	しょう油 小さじ2、	酒 小さじ1
片栗粉	適宜	揚げ油	適宜
A	ケチャップ	大さじ3	白すりごま 大さじ2
	中濃ソース	小さじ2	水 適宜
	砂糖	小さじ2	



《 作り方 》

- ①しょうがはすりおろし、しょう油、酒と混ぜ合わせ、サバを漬け込む。
- ②①のサバに片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。
- ③A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。)
- ④揚げたサバに③のソースをかけて出来上がりです。

★食欲の秋ですね！ご飯がすすむおかずをもう一品紹介します。

甘めのみそソースをかけて頂くチキンみそカツです。とんかつにかけても美味しいですよ！

【 チキンみそカツ 】

《 材料 》

- ・鶏もも肉 大人4人分で2枚(400g)が目安です。
- 下味 ~ 塩・こしょう、ショウガ汁、酒 適宜
- 衣 ~ 小麦粉、卵、パン粉 揚げ油 適宜
- ・みそソース
- A { みそ 50g 砂糖 大さじ2～3 みりん 大さじ1～2
- しょう油 小さじ1 白ごま 大さじ1

《 作り方 》

- ①鶏もも肉は開いて厚さを均一にする。塩・こしょう、ショウガ汁、酒で下味をつける。
- ②小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて170～180℃の油で揚げる。
- ③Aの調味料を合わせて小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱でも良いです。)
- ④②で揚げたチキンカツにみそソースをかけて出来上がりです。

