給食レシピ

# 揚げ魚のオーロラソースがらめ

【材料４人分】
・白身魚(ホキ　角切　粉付き)　240g
・揚げ油　　適量
【オーロラソース】

| | |
|---|---|
| ・ケチャップ | 大さじ2(36g) |
| ・米みそ(西京みそ) | 大さじ1(17g) |
| ・上白糖 | 大さじ1(10g) |
| ・本みりん | 小さじ1/2(3g) |
| ・片栗粉 | 小さじ1/2(1.5g) |
| ・水 | 50cc |

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

【作り方】
①　オーロラソースを作る。
- 鍋に片栗粉以外のオーロラソースの材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
- ソースに火が通ったら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

（耐熱容器にオーロラロースの材料を入れて、混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで2～3分ほど加熱して、混ぜ合わせても作ることができます。）

②　白身魚を175℃に熱した油で4分30秒くらい揚げる。
③　揚げた白身魚にオーロラソースをからめる。

オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを使って作ることが多いですが、給食では脂質をおさえるために、白みそを使って作りました。
ホキ以外の魚や肉でもおいしくいただけます。