

（ ）おうちで作ろう！（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は十日町小学校で撮影しました

Vol.10 魚の梅ケチャソース

梅の酸味とトマトのうま味がマッチした絶品ソースがポイント。魚が苦手な人にもお薦めの一品です。

■材料（4人分）

白身魚の切り身 … 4枚
※1枚50g程度
※アジやサバでも
おいしくできます
片栗粉 … 大さじ2強
揚げ油 … 適量

◎ { おろししょうが … 4g
砂糖 … 大さじ1
ケチャップ … 大さじ1
酒 … 小さじ1
みりん … 小さじ1
梅肉 … 12g（塩加減で調整）
ごま油 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ2/3

☆ { 水 … 大さじ3
片栗粉 … 小さじ1/3

■作り方

- ①魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②◎を小鍋に入れ、煮詰める。※梅肉は酸味が飛びやすいので最後に入れる
- ③☆を②に加え、焦げ付かないように煮詰める。
- ④魚と③を絡める。