

# ㇏ あかうおのサルサソース



## ㇏ 作り方

- ① 水、コンソメ粉末、トマトケチャップ、砂糖、醤油、食塩、チリパウダーを混ぜ合わせておく。
- ② オリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、火が通ったら①を入れて混ぜ合わせ、澱粉でとろみをつけソースを作っておく。
- ③ あかうおに澱粉をまんべんなくつけ、170度で5～6分揚げる。
- ④ 揚げたあかうおにサルサソースをかけて出来上がり。
- ⑤

## ㇏ 材 料

| 食品名     | 分量(g) | 切り方等       |
|---------|-------|------------|
| あかうお    | 50    |            |
| 澱粉      | 8     | 粉付け        |
| 揚げ油     | 6     |            |
| オリーブオイル | 0.5   | たれ         |
| にんにく    | 0.16  | ↓ 細かいみじん切り |
| 玉ねぎ     | 8     | ↓ 粗みじん切り   |
| 水       | 4.5   | ↓          |
| コンソメ粉末  | 0.1   | ↓          |
| トマト     | 1.6   | ↓          |
| ケチャップ   | 2.5   | ↓          |
| 砂糖      | 0.5   | ↓          |
| 醤油      | 1.2   | ↓          |
| 食塩      | 0.02  | ↓          |
| チリパウダー  | 0.02  | ↓          |
| 澱粉      | 0.25  | ↓ 水溶き      |

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。



## ㇏ 栄養士からのコメント

「サルサ」はスペイン語で「ソース」を意味する言葉で、液状の調味料全般に使います。日本でサルサソースといえば、玉ねぎとトマトをたくさん使ったピリ辛味のソースになります。給食では小学1年生でも食べられる辛さにしていますが、お好みでチリパウダーを増やして、辛さを調整してください。

今回は揚げた魚にかけていますが、チキンやサラダにかけたり、パスタと和えてもおいしいです。