

給食メニューを

作ってみよう！



たらの香味だれ

材料（1人分）

たら	1切れ
塩	0.05g
酒	1g
しょうが	0.5g
青ねぎ	4g
りんごピューレ	6g
砂糖	2g
濃口しょうゆ	2g
みりん	1g
でん粉（同量水溶き）	0.3g
水	6g

作り方

- ① しょうがはすりおろしみじん、ねぎは小口切りにする。
- ② 調味料・しょうが・ねぎを加熱して水溶きでん粉でとじ、たれを作る。
- ③ 魚に塩を振り、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ④ ③にたれをかける。

※香味だれ
肉・魚・野菜など何にでも合い
おいしくしてくれるたれです。

