



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

魚のマリネソースがけ



マリネは、肉や魚や野菜を、酢やワイン、油を使った調味液に漬ける調理方法です。
このマリネソースは、さっぱりとした味になります。



材料(4人分)

白身魚 (50g) 4切
塩 少々
こしょう 少々
白ワイン 大さじ1/2
でんぷん 大さじ4
揚げ油 適量

＜マリネソース＞

たまねぎ 1/4個
油 大さじ1
酢 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
砂糖 小さじ1

作り方

- ①白身魚に、塩・こしょう・白ワインで下味をつける。でんぷんをつけ、180℃の油で揚げる。
- ②たまねぎは、みじん切りにし、油で炒める。
- ③②に、酢・塩・こしょう・砂糖を加えて煮る。
- ④①の魚に、②のソースをかけて、出来上がり。

魚の代わりに、鶏肉など、いろいろな揚げ物に、ソースを試してみてください。



＜その他のレシピはこちらから＞



令和7(2025)年度

立川市学校給食課