おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

魚のプロバンス風

プロバンス風とは、フランスの南部にあるプロバンス地方の伝統的な料理様式を取り入れたものをさします。トマトやにんにくをたっぷり使った料理が特徴です。

材料（4人分）

白身魚（60g）…… 4切
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ5と1/2
揚げ油 …… 適量

＜マリネソース＞
にんにく …… 1片
たまねぎ …… 中1/4個
セロリー …… 3㎝くらい
トマト …… 中1/4個
オリーブ油 …… 小さじ1
★酢 …… 小さじ1
★薄口しょうゆ …… 小さじ1/3
★砂糖 …… 小さじ1/4
★塩 …… 少々

作り方

①白身魚に塩・こしょう、酒を振っておく。

②にんにくはすりおろし、たまねぎ、セロリーはみじん切り、トマトは1㎝の角切りにする。

③フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たらたまねぎ、セロリーを加え炒める。★の調味料を加え、トマトを入れて煮立たせてマリネソースを作る。

④①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

⑤④に③のマリネソースをかけて、出来上がり。

令和7（2025）年度

＜その他のレシピはこちらから＞

立川市学校給食課