



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

さわらのガーリックソテー



香ばしいにんにくとしょうゆの
香りが食欲をそそります。さわ
ら以外の、白身魚でも大丈夫で
す。



材料(4人分)

さわら切り身(50g) … 4切れ
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 大さじ3
にんにく …… 1/2片
サラダ油 …… 大さじ1と1/2
バター …… 小さじ2
白ワイン …… 小さじ2
レモン果汁 …… 小さじ1/5
こいくちしょうゆ …… 小さじ2/3
パセリ …… 小さじ1

作り方

- ①パセリは洗ってみじん切りにする。
にんにくは、すりおろす。
- ②フライパンに、サラダ油と溶かしバターを
熱し、にんにくを炒めガーリックオイルを
作る。
- ③さわらは、塩、こしょうで下味をつける。
- ④③のさわらに、小麦粉をまぶして②のフライ
パンで焼く。
- ⑤途中で裏返して、白ワインを振りかけて、ふ
たをして蒸し焼きにする。
- ⑥レモン果汁とこいくちしょうゆを混ぜてたれ
を作る。
- ⑦焼きあがった⑤に⑥のたれと①のパセリをか
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