

# ★あじのから揚げ甘辛ソース

## ◆材料（4人分）

- ・まあじ（生）切り身50g程度：4切れ
- ・濃口しょうゆ：小さじ1/2
- ・酒：小さじ1
- ・しょうが（すりおろし）：1g
- ・かたくり粉：適量
- ・揚げ油：適量

## 《タレ》

- ・ウスターソース：小さじ2と1/2
- ・砂糖：小さじ1
- ・赤ワイン：小さじ1/2
- ・かたくり粉：少々
- ・水：10cc

## ◆作り方

- ① あじは濃口しょうゆ、酒、しょうがで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ③ 《タレ》の調味料を合わせて、たれを作る。
- ④ ②に③をかけて、盛り付ける。

\*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。



## ◆給食の献立例

ごはん 牛乳  
あじのから揚げ甘辛ソース  
なすとひき肉のみそ炒め  
魚そうめん汁