

★さけのキャベツソース

◆材料 (4 人分)

- ・さけ : 4切 (1切約50g)
- ・酒 : 小さじ 1
- ・しょうゆ : 小さじ 1・1/2
- ・みりん : 小さじ 1
- ・キャベツ : 50g
- ・バター : 小さじ 1
- ・生クリーム : 大さじ 1
- ・コンソメ : 少々
- ・塩 : 少々
- ・こしょう : 少々
- ・片栗粉 : 小さじ 1/2
- ・水 : 適量

したあじ
下味

キャベツソース



◆給食の献立例

ごはん ココア牛乳
さけのキャベツソース
ミネストローネ
ぶどう

◆作り方

- ①さけは酒、しょうゆ、みりんの下味をつけ、両面をこんがり焼く。
- ②キャベツはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、キャベツを焦がさないように炒める。生クリーム、調味料を加えて味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①のさけに③のソースをかけて仕上げる。

*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。

高島市内学校給食センター