

保育園給食のおすすめレシピ♪

☆魚のオニオンソース



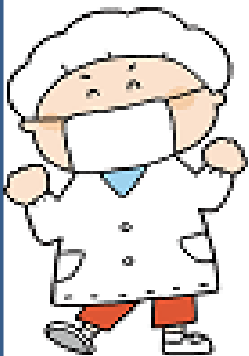
【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

- ・生鮭 3切
- ・食塩 少々
- ・薄力粉 大さじ1
- ・油 適宜
- ・玉葱 1/2個
- ・水 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ1強
- ・酢 小さじ2
- ・醤油 大さじ1

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②魚に食塩をふり、キッチンペーパー等で余分な水分をふきとり、薄力粉を均一に薄くつける。(余分な粉は叩いて落とすとよい)
- ③フライパンに油を熱し、両面焼いて皿に盛りつける。(オーブンの場合は魚の上に油をつけて180℃ 約15分)
- ④再度フライパンに油を熱し、玉葱をよく炒め、水、調味料を加えて煮て、オニオンソースを作る。
- ⑤魚にオニオンソースをかける。



茹で野菜など添えるとgood!。



- ・保育園では魚(生鮭、かじき)または鶏肉にオニオンソースをかけた献立があります。
- ・玉葱は辛みが無くなるまでよく炒める。又は電子レンジで加熱すると甘くなり、玉葱が苦手なお子さんにも食べやすくなります。

