

おうち給食レシピ

魚のタイ風味ソース



材料（4人分）

赤魚（タラでも良い） 4切れ
A 塩・こしょう 少々
 酒 大さじ1弱
B 小麦粉・片栗粉 各大さじ2
 よく混ぜあわせ合わせておく
C 油 小さじ1
 にんにく(チューブ) 1cm
 長ねぎ 1/2本 粗みじん切り
 さとう 小さじ1強
 酒 //

しょうゆ 大さじ1強
 コリアンダー 小さじ1/2
 水 大さじ3

作り方

- ① 魚に**A**で下味をつける
- ② ①に**B**をつけて油で揚げる
180℃で3分、返して3分
※目安です
- ③ 油でにんにく・粗みじんにした
長ねぎを弱火で炒める
- ④ 長ねぎがしんなりしたら**C**で
調味しフツフツと沸騰したら
ソースの出来上がり
- ⑤ ②の魚に④をかけて
出来上がり

豆知識

コリアンダーって何?!

実は、“コリアンダー”と
 “パクチー”は同じ植物
 なのです。パクチーの種子
 や葉を乾燥させて
 パウダー状にしたものが
 “コリアンダー”です。

(所要時間 30分)

香りが苦手という方もいると思いますが、
 食べるととっても美味しいですよ！

