

みんなの大好きメニュー！

## 鯖のあけぼのソースかけ



### 材 料 (約4人分)

さわら	1人1切れ
食塩	少々
こしょう	少々
※小麦粉・米粉	適量
揚げ油	適量

マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

### 作 り 方

- 1 魚は塩・こしょうで下味をつけておく。
- 2 マヨネーズ・ケチャップを合わせておく。
- 3 ①に小麦粉・米粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- 4 ③に②のソースをかけて出来上がり。

※米粉は揚げた時に、パリッとしますが、ない場合は小麦粉や片栗粉でも代用できます。給食では小麦粉：米粉を3：1の割合で使用しています。

※鯖でなくても、鯖や白身魚などでもおいしくできます！

「あけぼのソース」は「オーロラソース」とも言われています。