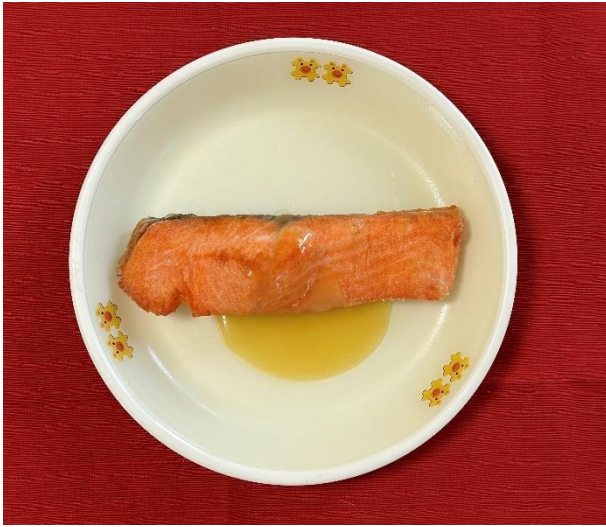


サケのゆず味噌かけ



サケに米粉をまぶして油で揚げ、爽やかな香りの甘酸っぱいゆず味噌をかけていただきます。

冷凍のサケでもおいしく作ることができるので、サケが安い時にまとめ買いし、冷凍庫にストックしておくのもいいですね。



材料	使用量（4人分）
サケ	4切
調味酒	大さじ 1/2
米粉	大さじ 2
揚げ油	適宜
ゆず果汁	大さじ 1/2
白みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
本みりん	小さじ 1
調味酒	小さじ 1
※給食では生のゆず（200 人に 1 個程度）を使い、果汁を絞ったり、皮を香り付けに使ったりしています。	

＜作り方＞

- ①サケに調味酒を振り、少し置く。
- ②サケにまんべんなく米粉まぶし、170℃の油で揚げる。
- ③Aを鍋に入れ、弱火で溶かす。
- ④ゆず果汁（生のゆずがあればせん切りにしたゆずの皮）を加えて好みの酸味に調整し、火を止める。
- ⑤サケを皿に盛り、ゆず味噌をかける。

＜おいしく作るポイント＞

- ・ゆずは瓶入りの果汁でも、生の果実でもかまいません。瓶のゆず果汁は、濃縮タイプもあります。味をみながら、少量ずつ加えて好みの酸味に仕上げてください。生のゆずがある場合は、皮を薄くむいて、針生姜のように細く切って使います。皮の内側の白い部分は苦みが出るので、できるだけ黄色い層だけを使いましょう。
- ・ゆずを入れたら早めに火を止めましょう。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。