

## 【鮭の玉葱ソース】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
鮭の切り身	40 (1切れ) g	
塩	少々	
酒	少々	
油	少々	
タレ	玉葱	10.00 g スライス3mm
	油	少々
	こしょう	少々
	みりん	3 (小さじ1/2) g
	砂糖	1 (小さじ1/6) g
	醤油	2 (小さじ1/2) g
	酒	1 (小さじ1/5) g
	水	15 (大さじ1) g
でんぷん	少々	水で溶いておく

〈作り方〉

- 1、鮭に酒、塩を振り、少量の油で焼く。
- 2、少量の油で玉葱を炒める。
- 3、水、でんぷん以外のタレの材料を合わせておく。
- 4、玉葱が炒められたら、合わせた調味料を加え煮立たせる。
- 5、溶きでんぷんを加えとろみをつける。
- 6、タレを焼いた鮭にかける。



- \* 調味料は1人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。
- \* 鮭の塩分によってタレの調味料を調節してください。

### 栄養士からのワンポイントアドバイス

鮭は肉は赤身ですが、白身の仲間です。良質なたんぱく質に富み、白身魚の中では脂肪が多めです。その脂肪には脳の働きを助け、血液をサラサラにする効果があるEPA、DHAが豊富に含まれています。  
◎魚には骨があります。気を付けて食べましょう！！

