

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★あげさばの忍ねぎソース★

1/24 の給食に登場します（西部）

1/29 の給食に登場します（東部）

材料（給食4人分のめやす分量です）

さば	： 4切れ
●米粉（片栗粉）	： 小さじ1強
●揚げ油	： 適量
●こい口しょうゆ	： 小さじ1
●さとう	： 小さじ1
にんにく	： ひとかけ
忍ねぎ	： 8g



作り方

- ① にんにくはすりおろす。忍ねぎは 0.5 cmの輪切りにする。
- ② 調味料とにんにく、忍ねぎを合わせ、電子レンジで 20 秒ほど加熱する。
- ③ さばに米粉（片栗粉）をつけて色よく揚げる。
- ④ 揚げたさばに②のソースをかけてできあがり。

～ふるさと食材のご紹介 『忍ねぎ』～

忍ねぎは、品種や栽培方法にこだわり、甲賀の寒さに耐え忍びおいしくなるねぎです。見れば、その太さにおどろくことでしょう。加熱すると、とろりとした食感と甘みで、おいしい料理ができます。