保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	魚のステーキソースかけ　（主菜）

分量　※大人４人分

材料	分量	備考
白身魚	４切れ（1切れ70ｇ位）	
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	大さじ３（27ｇ）	
サラダ油	適量	
【ソース】		
玉ねぎ	中１/３個（60ｇ）	
サラダ油	適量	
砂糖	小さじ２（6ｇ）	(A)
酢	小さじ１強（6ｇ）	(A)
しょうゆ	小さじ２弱（10.8ｇ）	(A)
水	大さじ１弱（12ｇ）	(A)

手順（家庭用）

（１）白身魚は塩、こしょうで下味をつけて３０分程おく。

（２）（１）の白身魚に小麦粉をまぶし余分な粉は落とす。

（３）フライパンにサラダ油を熱し（２）の白身魚を並べて両面をこんがりと焼き色がつくまで焼いて取り出しておく。

（４）フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒め（A）を加えて煮てソースを作る。

（５）（３）の白身魚が焼けたら（４）のソースをかける。

給食室からのメッセージ

・お魚が洋風のステーキに！

・保育園ではカラスカレイ等の白身魚を使っていますが、さわら、鮭など別の魚や肉でもアレンジできます。

・玉ねぎを炒める時に、きのこを加えた、きのこソースもおすすめです。

栄養価（幼児１人分）

エネルギー90kcal　たんぱく質8.4ｇ　脂質3.5ｇ　　食塩相当量0.5ｇ

※このレシピの大人１人分は幼児１．５人分量です。

作成：新座市立新座保育園