



春食材の魚を使った献立

バターロール・平目のガーリックバターソース
ごぼうサラダ・たまごスープ

<一口メモ>

3月に実施予定でしたガーリックバターソースのレシピを紹介します。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしました。調味料は、ご家庭のお好みに調整してください。

献立名	材料	二人分	作り方
平目のガーリックバターソース	平目切身	2枚	① 平目の切身に白ワイン・塩・バジルで下味をつける。 ② ①に小麦粉を薄くまぶす。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を入れる。 ④ 弱火で片面5分程度焼き、返して中火にしてもう片面を5分程度焼く。 ⑤ にんにくをみじん切りにし、バターで炒める。 ⑥ にんにくの香りがでたら、醤油を加え、火を止める。 ※火を止めた後、スプーンなどでよくかき混ぜて、空気を入れると、ソースが滑らかになります。 ⑦ 焼いた平目を器に盛り、⑥をかける。 ※ソースは、鶏肉ソテーやパスタソースにも合います。 ※にんにくは、市販のチューブのもので代用できます。
	白ワイン	小さじ1	
	塩	少々	
	乾燥バジル(缶)	適量	
	小麦粉	大さじ1	
	オリーブ油	小さじ1	
	バター	10g	
	にんにく	2g	
	醤油	小さじ1	
ごぼうサラダ	ごぼう	20	① ごぼう・にんじん・・・千切り。 ② キャベツ・・・短冊切り。 ③ ①・②を茹で、水冷し、水気を絞る。 ④ ツナ缶の水分をきり、フライパンでそばろ状になるまで炒め、冷ます。 ⑤ ④の調味料をよく混ぜる。 ⑥ ③・④・⑤とすりごまを混ぜる。 ※給食では、ドレッシングを火にかけています。酢がまろやかになります。
	にんじん	10	
	キャベツ	80	
	ツナ水煮缶	15	
	油	小さじ0.5	
	三温糖	少々	
	塩	ひとつまみ	
	酢	小さじ0.5	
	こしょう	少々	
	白すりごま	ひとつまみ	

<千切り>

斜めの薄切りにし、重ねたものを斜めに薄切りにしたものを少しずつずらして重ね、端から細く切ります。

給食室では、にんじん・ごぼう・きゅうりなど円形の野菜はこの方法で切っています。

