



新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

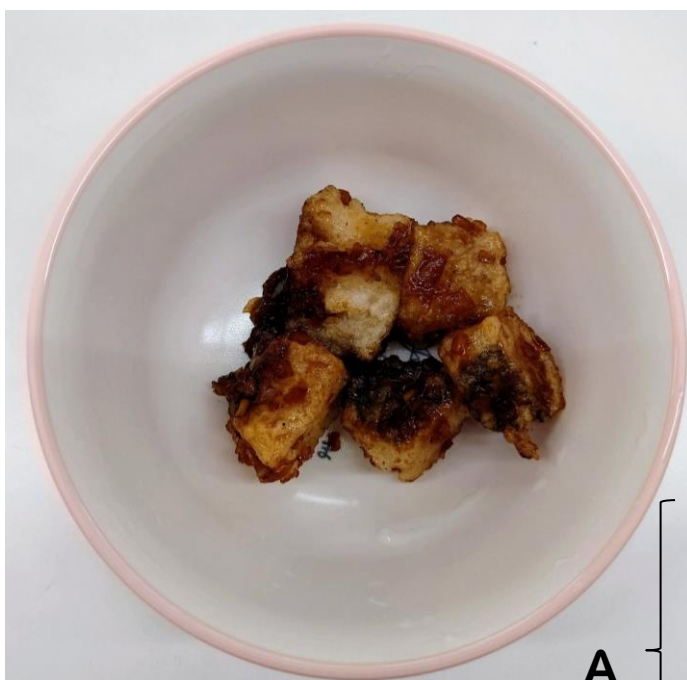
魚のオニオンガーリック

Qちゃん

令和8年4月16日の献立

Pちゃん

〔材料〕 (材料は2人分)



A

白身魚(角切り)	100g
かたくり粉	8g
たまねぎ	20g
にんにく	1かけ (2g)
しょうが	2g
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	4g
サラダ油	小さじ1

〔作り方〕

たまねぎ・にんにく・しょうが・・・みじん切り

A・・・しょうゆ・酒・みりん・砂糖

- ① 魚にかたくり粉をまぶし、油で揚げる
- ② サラダ油を熱し、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め
Aを入れる
- ③ ②に①を入れて、からめて仕上げる

