

# 大人気！給食レシピ

R5. 6/27 (火)

給食で登場した人気の「魚の韓国薬味ソーかけ」のレシピを紹介します。

旬の白身魚を使って、食欲がでる手作り韓国薬味ソースをかけて食べる料理です。児童にとっても好評でした。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。「白身魚」の代わりに「豚肉」や「鶏肉（もも肉やむね肉、ささみ）」を使ってもおいしいですよ！

## 魚の韓国薬味ソースかけ

☆材料（4人）

	魚（白身魚）	4切れ
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量
	にんにく	ひとかけ（みじん切り）
	ねぎ	1/6本（あらみじん切り）
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
合わせておく	ごま油	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
	水	大さじ1/2

☆作り方

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②ごま油でにんにくを炒め、ねぎ、調味料を入れあたため、最後に、酢を加えて火を止める。
- ③①の揚げた魚に、②のタレをかける。

**\*ポイント**

- 給食の魚は、ホキやメルルーサなどの白身の魚を使います。  
タラ、タイ、カレイ、ヒラメ、スズキなどでも美味しいです。
- 「タレ」は、耐熱容器に調味料を合わせてレンジで加熱し、  
最後