

# 大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。「白身魚のマーマレードソースかけ」と「小松菜とわかめのサラダ」です。「白身魚のマーマレードソースかけ」は、子どもたちだけでなく、先生方にも大人気のニューです。マーマレードソースは、魚以外にも、鶏肉や豚肉にも合います。サラダの中でも人気の「小松菜とわかめのサラダ」もわかめと小松菜をたくさん食べることができます。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

## 白身魚のマーマレードソース

☆材料（4人分）	魚（ホキ）切り身	4切れ	*魚（ホキ）は白身魚です。 他に鶏肉でも美味しいです。
	片栗粉	20g	
	揚げ油	適量	
	にんにく（みじん切り）	1g	} ☆
	マーマレードジャム	35g	
	しょうゆ	小さじ2	
	白ワイン	小さじ2	
	サラダ油	小さじ1	

### ☆作り方

- ①油でにんにくを炒め、香りがたったら調味料、マーマレードジャムを加えてソースを仕上げる。
- ②魚（ホキ）に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③揚げた魚（ホキ）に①のマーマレードソースをかける。

## 小松菜とわかめのサラダ

☆材料（4人分）	わかめ（塩蔵）	12g	
	小松菜	120g	
	ホールコーン（冷凍）	40g	
	しょうゆ	大さじ1/2	} ☆
	穀物酢	小さじ1強	
	砂糖	小さじ1	
	サラダ油	小さじ1/2	
	いりごま（白）	小さじ1強	

### ☆作り方

- ①わかめは、洗って水でもどしてザク切りにし、冷やす。
- ②小松菜は、2cm幅に切って沸騰したお湯でサッとゆでて、水気をきって冷やす。
- ④ホールコーン（冷凍）は、ゆでて（蒸す）冷やす。
- ⑤☆調味料をまぜてドレッシングを作る。
- ⑥わかめ、小松菜、コーン、ごまを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。