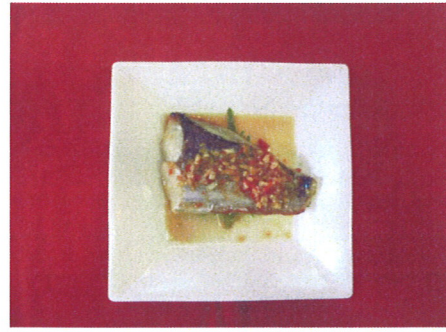


給食レシピ

〈写真〉



サワラ

〈料理名〉
鯖の薬味ソースがけ
 (2人分)

	2人分(g)	切り方
鯖(切り身)	80g*2枚	
濃口醤油	小さじ1/2	下味用
料理酒	大さじ2	
サラダ油	小さじ1	
長葱	1/2本	みじん切り
生姜	1片	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
赤パプリカ	10g	みじん切り
黄パプリカ	10g	みじん切り
濃口醤油	大さじ1	A ソース
料理酒	大さじ1	
穀物酢	大さじ1	
上白糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
大葉	2枚	

作り方

- ① 鯖は下味用の調味料に15分程、漬けておく。
POINT▶ 下味をつけることで魚の生臭みが取れます。
- ② 長葱、生姜、にんにく、赤・黄パプリカはそれぞれみじん切りにする。
- ③ Aの調味料と②の食材を混ぜ合わせてひと煮立ちさせ、薬味ソースを作る。
POINT▶ ラー油を少し加えてピリ辛に仕上げることができます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いた①の鯖を弱めの中火で焼く。
- ⑤ 大葉を敷いたお皿に鯖を盛り付け、上から③の薬味ソースをかけて出来上がり♪
POINT▶ 大葉は刻んでソースに合わせたり、干切りにして上に盛りつけても良いです。魚は種類を変えてもおいしくいただけます。

調理法は焼き以外に「揚げ」や「蒸し」
 また、食材は鶏肉などもおすすめです！



今回は、学生の「クエスト」より「鯖の薬味ソースがけ」のレシピをご紹介します！
 4月の薬膳メニューで提供しましたが、まずは**薬膳**についてもう一度、確認しましょう♪

薬膳とは「中国で昔から伝えられてきた、医学に基づいて作られた食事」のことを言います。その目的は**疾病の予防、病気の回復、そして健康を保つための食事**です。

中国医薬学会より

長ねぎ



しょうが



にんにく



★独特の強い香りや辛味が**血行を良くし、食欲を高めます**★



学生の皆さんからの**クエスト**をお待ちしています！

