



グルクンのシークワサーソース



材料(4人分)

◆グルクン(切り身)	4切れ
◆小麦粉	大さじ2
◆片栗粉	大さじ2
◆サラダ油(揚げ焼き)	適量
◆めんつゆ	大さじ2
◆さとう	小さじ1
◆シークワサー果汁	小さじ1
◆片栗粉	小さじ1/2

A

作り方

1. グルクンは、キッチンペーパーで水気をふき取っておく。
2. ビニール袋に、小麦粉と片栗粉を入れて混ぜたら、グルクンを入れて、粉がまんべんなく付くように、袋の口を閉じて振り混ぜる。
3. フライパンに、多めの油を入れ、グルクンを揚げ焼きにする。
4. 耐熱皿に、「A」の調味料を入れ、混ぜたら、電子レンジで30秒加熱する。一度取り出して混ぜたら、もう一度電子レンジで20秒加熱する。
5. 「4.」のタレをグルクンにからめる。

POINT

- 給食では、グルクンの切り身を使用していますが、一尾から揚げにして、ソースをかけてもよいです。
- このシークワサーソースは、グルクン以外の白身魚や、鶏のからあげなどにも使えます。冷めても味がしっかりしているので、お弁当のおかずにも向いています。

栄養量(ひとり分)

エネルギー	256	g
たんぱく質	17.9	g
脂質	14.1	g
炭水化物	14.6	g
カルシウム	58	mg
鉄	0.8	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.1	g
食塩相当量	0.6	g