



魚の梅マヨソースかけ

◆エネルギー 174kcal、 ◆たんぱく質 6g



梅の酸味が効いたタルタルソースのようなソースで、揚げた魚と相性ピッタリです！！ソースは多めに作って他のものに合わせてもおいしく食べられます♪

材料(4人分)

- ・魚（白身のもの） 200g程度
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・植物油（揚げ油） 適量
- ・梅干し(種をとる、みじん切り) 8g
- ・砂糖 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・ホールコーン（缶） 20g
- ・きゅうり(いちょう切り) 20g
- ・たまねぎ(みじん切り) 15g
- ・マヨネーズ 大さじ2・1/2

作り方

- ① 魚に衣をつけ、油で揚げる。
（フライパンで揚げ焼きでもOK!）
- ②野菜は茹で、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③梅干しは、料理酒を加えて加熱する。
- ④②、③、マヨネーズを和える。
- ⑤④でできたソースを魚にかける。

※給食では、食中毒防止のため野菜をゆでて使用しています。お家では、茹でずに生のままでもOKです！！