

作ってみませんか？  
 ぶくやまの学校給食



7月 福山市立〇〇小学校

# サルサ・デ・ペスカード (揚げ魚のサルサソースかけ)



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
白身魚 (角切り)	200g	① 白身魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。 ② 揚げた魚にサルサソースをからめる。
片栗粉	40g	
揚げ油	適宜	
*サルサソースの材料*		*サルサソースの作り方* ① 鍋に油をひき、にんにくを炒め、玉ねぎ、トマトの順に炒める。 ② ㊸を加えてひと煮たちさせる。 ③ 塩・こしょうを加えて味を調える。
にんにく (みじん切り)	1かけ	
玉ねぎ (粗みじん切り)	1/3個	
トマト (粗みじん切り)	1/2個	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
ウスターソース	小さじ1	
㊸ ケチャップ	大さじ1	
チリパウダー	少々	



## ひとこと Memo

2020 東京オリンピック・パラリンピックに向けて、広島県で合宿をしているメキシコ選手団を応援するメニューです。

具たっぷりのサルサソースは、メキシコ料理では『チレ (唐辛子)』がよく使われます。給食ではチリパウダーを使い、ちょっぴりスパイシーな味付けしています。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	167kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	8.3g
食塩相当量	0.5g

