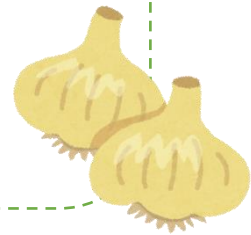


<きゅうしょくレシピ> スタミナソース



材料(4人分)

にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
さとう	大さじ1
中濃ソース	大さじ2



作り方

- ① 小さめの鍋ににんにく、水、しょうゆ、酒、さとう、中濃ソースを入れて火にかけ、少しとろみがつくまで煮る。
- ＊ 魚フライやハンバーグ、チキンステーキ、まぐろのソテーなどにかけていただきます。

✿ポイント✿

9月8日に予定していた給食メニュー「スタミナ白身魚フライ」のソースです。
にんにくの風味が食欲を増す「元気いっぱいメニュー」です。
魚フライだけでなく、いろいろなお肉料理や魚料理に合うので、
ぜひおうちで試してみてください！

