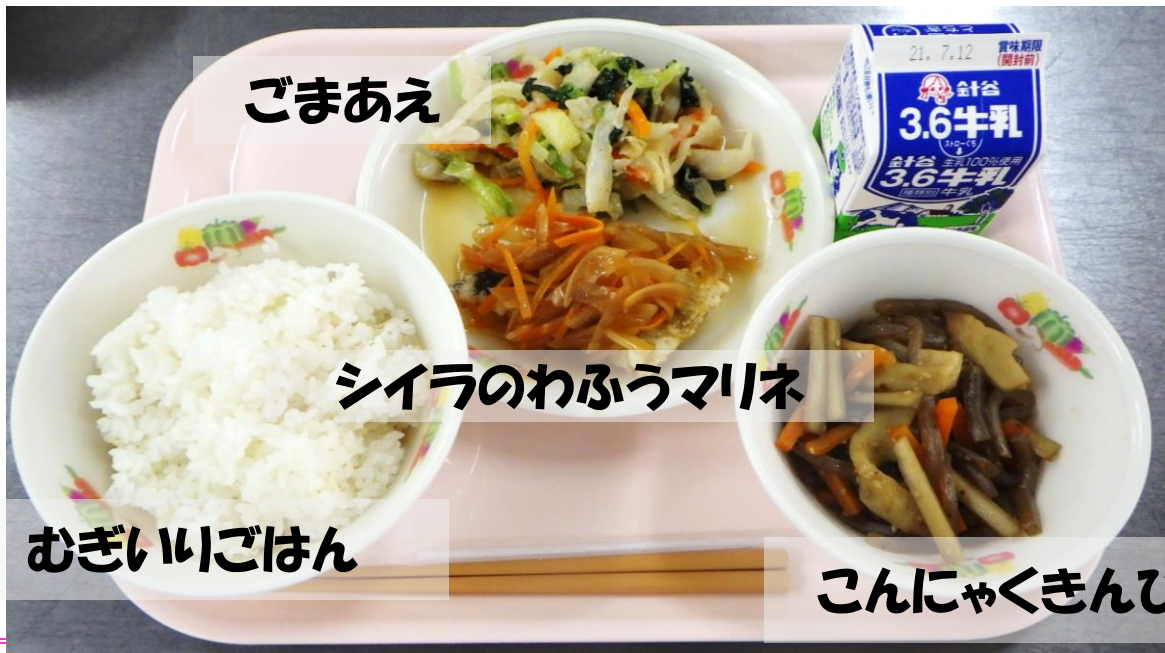


7月5日(月)



きょうの給食メモ

和風マリネ…



マリネ液は、サラダ油と砂糖が1ずつ、酢としょう油が5ずつの割合で混ぜて作ります。玉ねぎと人参を炒めたところにマリネ液の調味料を入れ、最後に酢を入れたら、さっとひと煮立ちさせて

仕上げるのがポイントです！

シイラという聞きなれない名前の南洋の魚ですが、白身で身は柔らかく食べやすい魚です。しっかりと揚げたところに、マリネ液をたっぷりかけていただきました。

食欲をそそる酸味が、とてもおいしかったです。

