

アメリカ



白身魚のフィナデニソース

G7献立
堺市学校給食

フィナデニソースとは、グアム生まれの万能ソースです。本場のフィナデニソースは、しょうゆにみじん切りの玉ねぎ、ホットペッパー、レモンまたはライムを加えたものです。

【材料】（4人分）

白身魚のフリッター…180g	たまねぎ…50g	砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1	レモン汁…小さじ2	酢…小さじ1
一味唐辛子…少々	水…20ml	揚げ油…適量

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにたまねぎ・水・砂糖・しょうゆ・レモン汁・酢を加えて、ひと煮たちさせ、一味唐辛子を加える。
- ③ 白身魚のフリッターを油で揚げる。
- ④ ③に②のソースをかける。

※白身魚のフリッターの代わりに、白身魚に片栗粉をまぶしたものでも美味しくできます。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください