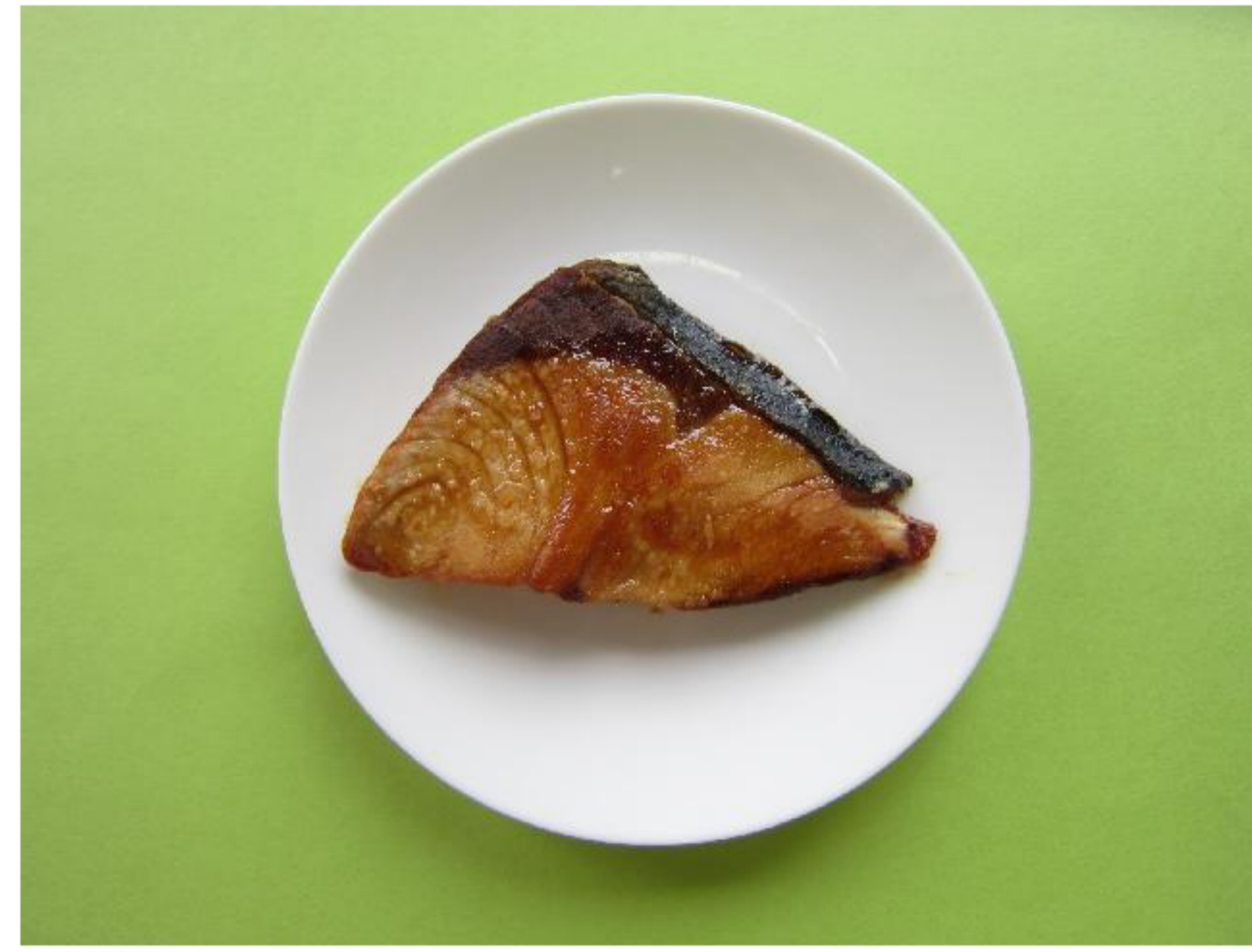


ブリのカボスソース



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ブリ.....60g
- ・薄力粉.....適宜
- ・サラダ油.....2g
- ★濃口しょうゆ.....3g
- ★三温糖.....3g
- ★かぼす（果汁）.....3g
- ★酒.....1g

■ 手順

1.

- ①ブリに薄力粉をつけて、油をひいたフライパンで焼き、火が通ったら皿に取り出しておく。
- ②①のフライパンに★を入れ煮立て、①のブリを戻しいれソースをからめる。