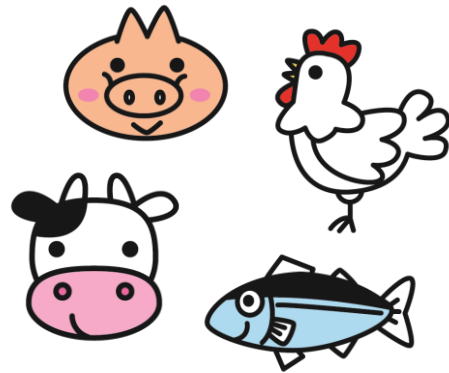


つくってみませんか？
肉にも魚にも！
焼き物にも揚げ物にも！
給食の万能たれ



①スタミナソース

二人分の材料			つくりかた
長ねぎ	5cm	みじん切り	小鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを炒めます。 香りが出たら残りの材料を加え、ひと煮立ちさせて火を止めます。
にんにく	ひとかけ	すりおろす	
しょうが	ひとかけ	すりおろす	
白いりごま	小さじ 1		
しょうゆ	小さじ 2		
みりん	小さじ 2		
砂糖	小さじ 2		
酢	小さじ 2		
ごま油	小さじ 2		

②赤味噌たれ

二人分の材料			つくりかた
味噌	大さじ 1		小鍋に材料をすべて入れ、味噌を溶きながら加熱します。 給食では焼き魚にかけたり、角切りのかつおを油で揚げ、この味噌だれとからめたりします。
赤色のものが おすすめ			
砂糖	小さじ 2		
みりん	小さじ 2		
かつおだし	小さじ 2		
白いりごま	小さじ 1		