

魚のエスカベツシュ



食品名	分量(4人分)	切り方	作り方
白身魚(給食ではホキを使いました)	4枚		①魚に下味をつけ、粉をつけて揚げる。 (目安:180℃ 6分) ②サラダ油でにんにくを焦がさないように炒め、 野菜と調味料Aを加熱し、ソースを作る。 ③揚げた魚に②のソースをかけて完成☆
塩(下味)	0.8g(ひとつまみ)		
こしょう(下味)	少々		
白ワイン	小さじ1弱		
でんぷん	大さじ2		
米粉	大さじ1強		
揚げ油			
サラダ油	小さじ1/4		
にんにく	少々	みじん	
トマト	50g	1cm角	
たまねぎ	30g	粗みじん	
酢	A		
レモン汁		小さじ2と1/2	
塩		適量	
こしょう		2つまみ	
		少々	
砂糖		小さじ1/4弱	