



おろしソース

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー17kcal/たんぱく質0.3g/塩分0.4g



みんなが大好きな味の「万能ソース」です。 ハンバーグに！焼き肉に！

しょうゆベースの「おろしソース」は、学校給食でハンバーグや豆腐ハンバーグにかけて提供しているおなじみの味です。焼き肉や、から揚げなどにかけてもおいしく食べられます。

材料（作りやすい分量 約12人分）

- 大根.....160g（約5cm）
- 玉ねぎ.....40g（約小1/4個）
- にんにく.....3g（約1/2かけ）
- 油.....小さじ1/2
- さとう.....大さじ2と1/2
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒.....大さじ1と1/2
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....小さじ1

アレンジ紹介

仕上げにレモン汁を加えると、さっぱりした味わいになります。

- レモン汁.....小さじ1/2

※ 大根はよく洗って、皮ごとすりおろしてもOK！

作り方

- 1 大根、玉ねぎはそれぞれすりおろしておく。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎとにんにくを入れて中火で炒める。（ここでじっくりと炒めると甘みが出て、マイルドな味になります。）
- 3 すりおろした大根と酒を加え、沸いたら調味料を加えしばらく煮詰める。
- 4 水溶き片栗粉を入れて煮て仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/豆腐ハンバーグ・おろしソースかけ/筑前煮

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー783kcal/たんぱく質28.6g/塩分2.7g