

作ってみませんか？
 多くやまの学校給食

さわらのピンゴソースかけ

材料（4人分）		作り方
さわら（切り身）	4切	① さわらに酒をふり、臭みを取る。 ② ①の水気を切り、片栗粉をまぶす。 ③ ②を油で揚げて、ピンゴソースをかける。
酒	小さじ1	
片栗粉	適量	
油	適量	
ピンゴソース	大さじ2	

ひとこと Memo

50年前に始めた、食堂で人気の「サバの竜田揚げ」の味付けに欠かせなかった調味料。それが「ピンゴソース」です。

スパイスと甘味が特徴で、福山のブランドとして愛されています。



ホームページで過去のレシピ等を紹介しています。

さわら 鯖



魚へんに春と書いて「鯖（さわら）」と読みます。その字のとおり、「春」に旬をむかえる魚です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.9g
食塩相当量	0.9g

