



食育の日の献立

～モロのケチャップソースかけ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

「モロ」という魚を知っていますか？

スーパーでは「モウカサメ」という名前で

売られている、くせのない白身魚です。

モロのトマトケチャップソースかけは、学校給食

の魚料理の中でも大変人気があるメニュー

です。

材料（4人分）

モロ（60g）	4切れ
食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適量
トマトケチャップ	大さじ3
④ ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	大さじ1

作り方

- ① モロに食塩、こしょうで下味をつける。
- ② 鍋に調味料④を入れて加熱し、煮立ったら火を止める。
- ③ ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④ ③に②をかける。

