

焼きフランクの香味ソースかけ

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「焼きフランクの香味ソースかけ」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
フランクフルト 50g	1 本	4 本
ごま油	0.2 g	0.8 g
おろしにんにく	0.4 g	1.6 g
玉ねぎ（みじん切り）	8 g	32 g
本みりん	2 g	8 g
砂糖	0.9 g	3.6 g
しょう油	3.2 g	12.8 g
一味唐辛子	適宜	適宜
でん粉	0.2 g	0.8 g
水	2.3 g	9.2 g

【栄養価】 （1人当たり）

エネルギー	塩分量
184kcal	1.3g

【作り方】

- ① フランクフルトを焼く。
- ② 別鍋にごま油、おろしにんにく、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら A を入れる。一度煮立たせた後、水で溶いたでん粉でとろみをつける。
- ④ 焼いたフランクフルトに③をかけて出来上がり。

● POINT ●

一味唐辛子の量はお好みで使用してください。