

給食レシピ



しろみざかなのレモンソース

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
白身魚50g	1切れ		① さとう・しょうゆ・レモン汁を鍋に入れて煮立たせ、たれをつくる。 ② 白身魚に酒・塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ 揚げた白身魚にたれをかける。
酒	1		
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉			
揚げ油			
さとう	2		
しょうゆ	2		
レモン汁	2		
			☆鶏肉などでもおいしいですよ！
			※調味料や水分量等はお家庭で調節してください。