

給食レシピ紹介



【魚のレモン漬け】

★材料（5人分）

白身魚（40g）	5切	片栗粉	適量
揚げ油	適量	・ ・ ・	油で揚げる。
さとう	7g	※レモンソースの調味料	・ ・ ・
みりん	3g		
白ワイン	3g		
酢	3g		
うすくちしょうゆ	10g		
水	10g		
レモン果汁	10g		
レモン	10g	・ ・ ・	切り方や量は、お好みで変えてください。



★作り方

- ①魚の水気をよくふきとる。片栗粉をまぶして、油でカラッと揚げる。しっかり中まで火を通す。
揚げない場合は、フライパンに油を入れて焼く。（揚げ焼き）
 - ②レモンは、洗って薄く切っておく。
 - ③小鍋に、調味料を入れて、火にかける。少しグツグツしてきたら、火を止める。しばらくおいてから、レモン果汁を入れる。
- ③①で揚げた魚の上に、③のソースをかけ、レモンをのせたら出来上がり！

★アレンジいろいろ

- ・給食では、片栗粉が付いた白身魚（メルルーサ）を、油で揚げました。家では、たい、シイラ、あじ、さば、さけ、きびなごなどの魚でも、合うと思います。
- ・熱々の魚にタレをかけることで、味がしみ込みやすくなります。
- ・タレは、少し多めに作っておいて冷蔵庫に保存しておくといいですね。（しかし、夏場は早めに使ってください！）
- ・レモン果汁に代わりに、生のレモンをしぼって入れると風味がいいですね。
- ・魚だけでなく、揚げ魚介類（イカ）、カリカリに焼いたとり肉やぶた肉などにかけても、おいしいですよ。
- ・調味料は、白ワインがない場合は料理酒に変えてもいいです。