



学校給食 レシピ

白身魚のレモンソース

レモンソースでさっぱり食べられます！



ag - 18

材料<4人分>

白身魚・・・4切れ
片栗粉・・・適量
油（揚げ用）・・・適量
A { 濃口しょうゆ・・・8g（大さじ1/2）
さとう・・・8g（大さじ1）
レモン果汁・・・8g（大さじ1/2）
水・・・16g（大さじ1）

写真は給食実施後掲載予定です

【-ロメモ】

レモンのさわやかな酸味と風味でさっぱりと食べられます。給食では、鶏肉にレモンソースをかけた料理も人気です。

作り方

①鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせてレモンソースを作る。または、耐熱容器にAの調味料を入れ、電子レンジで1分半～2分（600W）加熱する。

②白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

③②に①のソースをかけて完成。

【給食献立】

麦ごはん 白身魚のレモンソース
チンゲンサイの和風あえ 大根のカレー煮

近江八幡市学校給食センター