

★給食レシピ★

ささみのレモンソースかけ



材料（4人分）

ささみ(筋取り).....	4本
塩.....	少々
酒.....	8g（大さじ2弱）
片栗粉.....	20g（大さじ2強）
揚げ油.....	適量
薄口しょうゆ.....	12g（小さじ2）
砂糖.....	12g（大さじ1と小さじ1）
レモン汁.....	10g（小さじ2）

★作り方

- ① ささみに塩と酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180℃くらいの油で揚げる。
- ③ 小さな耐熱容器にしょうゆ、砂糖、レモン汁を入れよく混ぜ、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④ ②のささみに③のレモンソースをからめる。

ポイント

- ・レモンソースを鍋で作る時は、小さじ1くらいも水を加え焦げないようにします。
- ・ささみの他に、豚肉や白身魚で作っても美味しいです。
- ・色をきれいに仕上げるために薄口しょうゆを使っています。

ひとくちコラム

他にも給食のレシピが紹介されています。
[おすすめレシピ - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
105kcal	12.2g	2.9g	0.7g