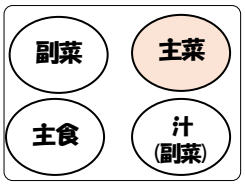
おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します



献立は３つのお皿をそろえよう！（①主食　②主菜　③副菜）
～　主菜メニューから　～

「白身魚のレモンソース」（大人2人・子ども2人分）

材料	分量	下準備	作り方
白身魚	２４０g		①　白身魚に酒をふる。 ②　①に片栗粉をまぶし、180℃位の油で揚げる。 ③　アを火にかけ、かるく沸騰させる。 ・・レモンソース ④　揚げた白身魚と、③のレモンソースをからめて出来上がり♪
酒	小さじ１		
片栗粉	大さじ３位		
揚げ油	適宜		
★レモン汁	小さじ２	鍋に混ぜ合わせておく・・ア	
★しょうゆ	小さじ２		
★砂糖	大さじ1.5		
★酢	小さじ１弱		

ポイント！

・ソースが温かいうちに魚を入れるとよくからみます
・豚肉や鶏肉で作ってもおいしいですよ♪