

<こどもの日メニュー>

- * 鶏肉のミルクシチュー
- * 魚のバーベキューソース
- * ミックス野菜
- * あまなつ



今回給食ではタラを使用しました。

タラは低脂肪・高たんぱく。身がほぐれやすく、お子さんから高齢者の方まで食べやすい、おすすめの魚です。

【材料:4人分】

白身魚(1切40~50g)・・・4切れ

(下処理用)

・酒・食塩・・・少々

(衣)

片栗粉・・・20g

揚げ油・・・適量

(たれ用調味料)

・砂糖,醤油,みりん・・・各大さじ1

・レモン汁...小さじ1

・すりおろしりんご...大さじ2

【作り方】

1.白身魚は酒と食塩を振り、10分程置いて馴染ませます。

片栗粉をまぶし、170~180℃に熱した油できつね色に揚げます。

2.たれ用調味料を作ります。鍋にみりんを入れ、酒気を飛ばし、醤油、砂糖を加えて溶かします。火を止めてレモン汁とすりおろしりんごを加えて混ぜ合わせます。

揚げた白身魚に調味料をかけて出来上がりです。