

給食レシピ

のご紹介



カレイの レモン風味



<材料>

<分量>

約 4 人分

	からすかれい切身	4 切（保育園では 50 g～40 g/切）
	かたくり粉	40 g
	油	適量（揚げ油）
	水	90 g
	さとう	10 g
	薄口しょうゆ	8 g
合わせる	濃口しょうゆ	2 g
	みりん	1
	レモン果汁	10 g
	かたくり粉	3 g

<カレイ以外でも白身魚ならなんでも合います！>

<作り方>

- ① タレを作る。合わせ調味料を全て鍋の中に入れ、火を付ける
- ② とろみがついてきたら火を止める
- ③ カレイに下味の塩（分量外）を振り、かたくり粉を全体にまぶす
- ④ 揚げ油（温度 170℃）に温める
- ⑤ 油が温もったら、①を揚げていく
- ⑥ 揚げたら、油をきり、②のタレを上からかける

まだまだ暑いこの時期に、さっぱりとしたレモン風味で食欲も上がります☆

