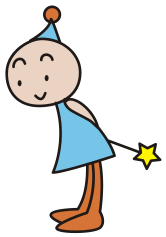
給食のレシピ紹介コーナー



今月は、９月の献立から、レモンの風味がさわやかなレシピを紹介します。一口大に切って揚げたらお弁当にいれてもよさそうですね。

ささみのレモン風味

材料	１人分	４人分
ささみ	１本	４本
塩	少々	少々
酒	小さじ半分	小さじ2
片栗粉	大さじ1	大さじ4
揚げ油		
＊レモン汁	4.5cc	１８cc
＊砂糖	５ｇ	２０ｇ
＊薄口しょうゆ	5cc	２０cc

【　作り方　】

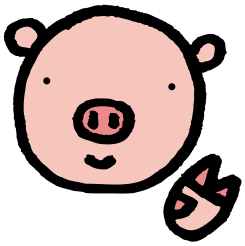
① ささみに酒を均一にふり、片栗粉をうすくまぶして油で揚げる。

② 小鍋で砂糖と醤油を煮立たせて砂糖を溶かし、レモン汁を加えてタレを作る。

③ 揚げたささみにタレをかける。

※ 調味料は、味をみながら入れてください。

※ ささみは１本のまま揚げても、一口大に切って揚げてもよいです。



揚げたささみにさわやかなレモンのタレが合って、おいしいですよ！

南部学校給食センターレシピ　2017．９