

白身魚のレモン風味揚げ

【材料:4 人分】

白身魚切身…… 50g(4切)
片栗粉…………… 30g
揚げ油……………適宜

A { みりん…………… 大さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 3/4
レモン果汁小さじ 2 と 1/2



レモン風味で、食欲のわく味つけになっています。
給食では、たらやほきなどの白身の魚を使っていますが、
ほかの魚でもおいしく調理できます。

【作り方】

- ① 白身魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② A の調味料を鍋にかけて沸騰させ、レモン果汁を加えて火を止める。
- ③ ①に②のたれをからめる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー126Kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.1g 食塩相当量 0.7g