

## 給食の人気メニュー紹介②

※ 食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

料理名	食品名	4人分	
とりのから揚げ	とりもも肉 50g	4切れ	
	★塩	2g	
	★こしょう	少々	
	★コリアンダー	1.2g	
	★酒	小さじ1	
	★しょうゆ	小さじ1/2	
	かたくり粉	適量	
	揚げ油	適量	
ささみのレモン煮	とりささみ	4本	
	★塩	少々	
	★こしょう	少々	
	★酒	小さじ1/2	
	小麦粉	大さじ1・1/2	
	かたくり粉	大さじ1・1/2	
	揚げ油	適量	
	☆砂糖	大さじ1	
	☆こいくちしょうゆ	大さじ1	
	☆白ワイン	小さじ1	
	☆レモン汁	小さじ2	
	☆水	大さじ2	
魚の香味焼き	さば切身	4切れ	
	料理酒	10g	
	おろししょうが	5g	
	★こいくちしょうゆ	25g	
	★酒みりん	10g	
	★砂糖	17g	
	★おろしにんにく	5g	
	★豆板醤	0.25g	
	★あわせみそ	6g	
	★水	10g	

① とりもも肉に★の調味料で下味をつける。

② かたくり粉をつけて、油で揚げる。



① ささみに★の調味料で下味をつける。

② 小麦粉とかたくり粉をあわせ、①につける。

③ 鍋に☆の調味料を入れ、火にかけソースを作る。

④ ②を油で揚げる。

⑤ 揚げたささみにソースをからめる。



① さばは、料理酒、おろししょうがで下味をつけておく。

② ★の調味料を合わせて火にかけ、タレを作る。

③ 下味をつけたさばをオーブンで焼く。

④ 焼き上がったさばに②のタレをかける。

※さばは、フライパンで焼いてもいいです。

