



おうちでチャレンジ給食



あじのレモンソースがらめ



○材料（4人分）

・あじ	4切（1切50g）	【レモンソース】	
・片栗粉	適量	・こいくちしょうゆ	大さじ1/2（9g）
・揚げ油	適量	・砂糖	大さじ2（18g）
		・こしょう	少々
		・レモン果汁	大さじ1（15g）
		・水	大さじ3（45g）

○作り方

- ①小鍋にこいくちしょうゆ・砂糖・こしょう・水を入れ砂糖を煮溶かし、火を止める直前でレモン果汁を入れてかき混ぜて、火を止める。
- ②キッチンペーパーで鱈の余分な水分をふき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③②に①のソースをからめて完成。

※家庭用にアレンジしています。



○鶏肉で作ってもおいしいです。
○レモンに含まれる酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があるので、夏にぴったりの一品です。

献立

- ・あじのレモンソースがらめ
- ・ごま和え
- ・沢煮椀

