長久手市給食センター

鮭（さけ）のレモン風味

さけは、くせがなく食べやすい魚です。
油で揚げるとパサパサした食感がなくなり、レモン風味のタレをからめるとさっぱりして、より食べやすくなります。
魚が苦手なお子さんにもおすすめのメニューです。
ぜひお試しください。

材料 （4 人分）

- さけ　260g （4 切れ）
- 片栗粉　適宜
- 揚げ用油　適宜
- 赤ピーマン　10g （1／８個）
- ねぎ　12g（６センチぐらい）
- 薄口しょうゆ　大さじ１ 杯
- 砂糖　大さじ1と２／３杯(給食センターでは三温糖を使っています)
- いりごま　小さじ１杯
- レモン果汁　小さじ１杯

栄養価（一人分）	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	7.5g
塩分	0.7g

作り方

1. ねぎは小口切り、赤ピーマンは１㎝くらいの正方形（角紙切り）、さけは２㎝の角切りにする。
2. なべに砂糖、薄口しょうゆを入れて煮溶かし、ねぎ、赤ピーマン、いりごまを加える。
3. ２に味を見ながらレモン果汁を加え、加熱してタレを作る。
4. さけはペーパーナプキンで水気をとり、片栗粉をまぶしておく。
5. 揚げ用の油を 170℃に熱し、４のさけを４分間くらい揚げ、ペーパーナプキンにとって油を切る。
6. ５のさけが熱いうちに３のなべに入れ、タレをからめて出来上がり。