

# さわらのレモンじょうゆ焼き



## 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	170 kcal
たんぱく質	10.5 g

レモン果汁でさっぱりとした味付けなので、暑い日におすすめです。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

## ★ 材料（ 中学年4人分 ）

さわら(切り身)	4切
食塩	0.8g
こしょう	0.04g
酒	4g
上新粉(米粉)	20g
ひまわり油	適量
レモン果汁	4g
三温糖	6g
濃口しょうゆ	6g
水	12ml

## ★ 作り方

- ① さわらに塩、こしょう、酒をふっておく。
- ② ①のさわらに上新粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にレモン果汁、三温糖、しょうゆ、水を合わせてひと煮立ちさせる。
- ④ ②のさわらに③のたれをかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

