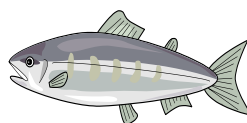


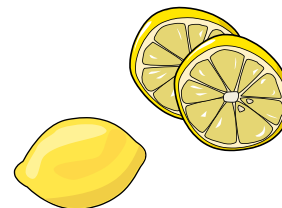
魚のレモン風味



●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 177kcal
 たんぱく質 14.0g
 脂質 8.5g
 塩分 0.7g

<作り方>

- ① 魚に酒をまぶしておく。
- ② ①の魚の水気をふき取り、片栗粉を付けて、油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ③ レモン汁、しょうゆ、砂糖、水を火にかけ、水溶き片栗粉（分量外の水）でとろみをつける。
- ④ ②の魚に③のソースをかける。



材 料（大人4人分）	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鮭など 4切れ （大人80g、こども60g） 酒 小さじ2 片栗粉 大さじ3弱 油 適量	大人と同じ	一口大	薄く片栗粉を付け レモン風味の汁で煮た後 カッターにかける	前期をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
レモン汁 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ2 水 大さじ2 片栗粉 小さじ1弱					
必要に応じて魚にだしとろみをかける					

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。