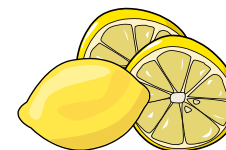
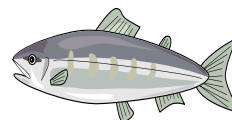


魚のレモン風味



●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 156kcal
 たんぱく質 18.1g
 脂質 4.3g
 塩分 0.8g

※鮭80gの場合



＜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、油をひ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
魚(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 油 適量	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	魚を☆調味料を入れたレモン風味の汁で煮た後(煮るため水は多め)フードカッターにかける	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			薄味のコンソメスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ、必要に応じて魚にかける		
〔片栗粉 小さじ1/2 水 小さじ1〕					

※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。