

たらのレモン醤油あん

材料 (4人分)	分量	下処理
たら切り身	: 4 切	食べやすい大きさに切る
片栗粉	: 適量	
サラダ油	: 適量	
酒	: 小さじ1	} たれ
上白糖	: 大さじ1+1/2	
しょうゆ	: 大さじ1	
みりん	: 大さじ1	
レモン果汁	: 小さじ1	
水	: 大さじ1	
いりごま	: 小さじ1	

作り方

- 1 たれを全て混ぜて火にかける。
- 2 たらに片栗粉をまぶして揚げ、油をきっておく。
- 3 1のたれをからめて、ごまをふる。

給食では、角切りのたらを使用しました。レモン醤油でさっぱりといただけます。たらの他に、アジや鮭などいろいろな魚、食材に応用できる味付けです。



サクサクチキンカツ

材料 (4人分)	分量	下処理
鶏もも肉そぎ切り	: 4 切	1切れ50g~60g
塩	: 0.5 g	
こしょう	: 少々	下味
酒	: 小さじ1	
薄力粉	: 大さじ2	} バッター液: 混ぜる
水	: 大さじ2強	
コーンフレーク (無糖)	: 約50g	} 衣: 先に混ぜる
パン粉	: カップ1/2	
揚げ油	: 適量	

作り方

- 1 鶏肉に下味をつけておく。
- 2 鶏肉にバター液をつけ、混ぜた衣をつける。
- 3 熱した油 (180度) で約6分揚げる。

今年の7月に初登場したチキンカツです。パン粉とコーンフレークを混ぜた衣をつけて揚げます。いつものチキンカツや唐揚げとは異なる食感が楽しめます。衣を変えるだけで、同じチキンカツでも華やかな印象です。