

こんだてめい
献立名

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

たちうおのムニエル (230kcal)



材料 (4人分)

	たちうお切り身	…4切れ
A	塩・こしょう	…少々
	小麦粉	…大さじ1杯
	かたくり粉	…大さじ1杯
	オリーブ油	…適宜
	たまねぎ	…30g
	赤・黄パプリカ	…各15g
	ズッキーニ	…15g
B	しょうゆ	…大さじ1/2杯
	さとう	…小さじ1/2杯
	みりん	…小さじ1杯
	水	…大さじ2杯
	レモン果汁	…小さじ1杯
	かたくり粉	…小さじ1/2杯

作り方

- 1 タチウオに塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉とかたくり粉を合わせてものをまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、タチウオを並べて焼く。
- 3 たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニをサイノメ切りにする。
- 4 タチウオを焼いた後、フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭いて3の野菜を炒める。
- 5 Bの水と調味料を入れてレモンソースを作る。水溶きしたかたくり粉を入れてとろみをつけると魚にからみやすいソースになる。
- 6 焼きあがったタチウオをお皿に盛りつけ、上からレモンソースをかける。