

鮭のレモンソースかけ (5人分)

—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- ・鮭切り身 5枚 (1枚60g程度)
- ・塩 少々・・・鮭に下味をつける
- ・こしょう 少々・・・鮭に下味をつける
- ・でんぷん 適量・・・鮭にまぶす
- ・揚げ油 適量
- ・レモン果汁 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・水 大さじ1

} A

—— 作り方 ——

- ① 鮭に塩とこしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で色よく揚げる。
- ② Aの調味料を鍋で煮立て、レモンソースを作る。
- ③ ①の鮭に、レモンソースをかけて完成！



給食では、切り身だけではなく、魚を角切りで提供をすることがあります。目先が変わって、魚が苦手な人も挑戦しやすくなりますよ。

だんだんと暑くなってくるので、レモンソースでさっぱりと食べることができますね。魚だけでなく、お肉にも合います！！



ネバネバサラダ (5人分)



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- ・オクラ 5本・・・塩ゆでして5mm幅の小口切り
- ・キャベツ 100g・・・太めに千切りして茹でる
- ・きゅうり 1本・・・輪切りにして、塩もみする
- ・にんじん 30g・・・千切りにして茹でる
- ・乾燥めかぶ 小さじ1・・・水で戻しておく
- ・青じそドレッシング 大さじ2

—— 作り方 ——

- ① 野菜の下茹でをして、冷水で冷まし、水気を切る。
- ② ボールに材料とドレッシングを入れて、混ぜ合わせて完成！

味付けめかぶを使ってもいいですね！その時は、ドレッシングの量を調整してね！

これから旬を迎える、オクラを使ったレシピです。オクラには独特の粘りがありますが、この正体は『ムチン』という成分です。暑さが厳しくなり、夏バテの予防・解消に役立つと期待されていますよ。

オクラのネバネバはツルっと食べることもできます。お家でもぜひ取り入れてみませんか。

