

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★たらフリッターレモン風味★

### 材 料（こども5人分）

たら（白身魚）	5切れ（200g）
塩	適量
こしょう	適量
かたくり粉	大さじ2弱（15g）
揚げ油	適量
三温糖	大さじ1（10g）
A 料理酒	小さじ1（5g）
醤油	小さじ2（10g）
レモン汁	大さじ1と小さじ1（20g）
乾燥パセリ	適量

保育園人気  
メニュー！



### 作り方

- ①魚に塩・こしょうふり、下味をつける。
- ②かたくり粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ③別の鍋にAの調味料を入れて加熱し、ふつふつと水泡がでてきたら、火からおろす。
- ④魚を盛り付け、③のたれと乾燥パセリをかける。

◆保育園・認定こども園では、魚メニューはとても人気です！

◆夏に向けて、レモンのほのかな酸味がさわやかな夏にぴったりのメニューです。

