

# 今月のおすすめ献立

(5月分)

献立名	あげ魚のレモン煮
	
材料名 (1人分)	ホキ . . . 35g      三温糖 . . . . . 3g でんぷん . . . 適量      しょうゆ . . . . . 3g 揚げ油 . . . . . 適量      レモン汁 . . . 1.5g
作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① ホキを2cm角に切り、でんぷんで薄く衣をつける。</li><li>② 揚げ油で、①を揚げる。</li><li>③ 鍋に三温糖、しょうゆ、レモン汁、水を入れて、一煮立ちさせて、たれを作る。</li><li>④ ②で揚げたホキに、③のたれをかける。</li></ol>
献立の特長	魚が苦手な人でも、小さく切って、揚げてあるので、食べやすいです。また、甘酸っぱいたれがかかっているので、さっぱりと食べられます。