

給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立から、13日（月）に登場する「ゆずソース」を紹介します。
今月は魚（ほき）にかけます。鶏肉にかけた時も好評で、保護者の方からレシピを教えて欲しいとリクエストを頂きました。

ご家庭で肉や魚のから揚げを作られる時、さっぱりとしたソースで召し上がってみてはいかがでしょうか。

【鶏肉のゆずソースかけ】

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 . . . 240g
- ・かたくり粉 . . . 大さじ1
- ・揚げ油 . . . 適量

- ・濃口しょうゆ . . . 大さじ1
- ・さとう . . . 大さじ1
- ・水 . . . 小さじ2
- ・ゆず酢 . . . 小さじ1弱
- ・穀物酢 . . . 大さじ1弱



☆ 作り方 ☆

①鶏肉を4つに切り分ける。鶏肉にかたくり粉をつけて、180℃の油で約6分揚げる。

②ゆずソースを作る。濃口しょうゆとさとう、水を合わせて加熱する。さとうがとけたら火から下ろす。ゆず酢と酢を加える。

③揚げた鶏肉に、ゆずソースをかける。

