

☆鮭フライのレモンソースかけ☆

【分量（4人分）】

鮭	4切 (1切 50g)
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
【レモンソース】	
しょうゆ	10g (大さじ1/2)
三温糖	10g (大さじ1弱)
本みりん	3g (小さじ1/2)
水	16ml
レモン果汁	3g (小さじ1/2強)



※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鮭に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、揚げる。
- ② ★の調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③ ②にレモン果汁を入れ混ぜたら、火を止める。
- ④ 鮭フライに③のタレをかける。

子どもたちに大人気のメニューです。ほどよいレモン果汁のさわやかな酸味が、食欲をそそります。給食では、いろいろな魚のフライに合わせています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 169kcal
たんぱく質 8.6g
食塩相当量 1.1g



※ 給食では、卵や乳にアレルギーがある子も食べられるよう、配慮したフライを提供しています。