

# いただきますーす!

VOL.10

2022年1月20日

発行 西部療育センター



## ☆1月のおすすめ献立☆



### <献立名>



- ・ごはん
- ・魚のゆず味噌がけ
- ・甘酢和え
- ・かしわ汁
- ・ヨーグルト



### ☆材料☆魚のゆず味噌がけ

食品名	こども4人分
白身魚	4切れ
塩・酒	適量(下味用)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
三温糖	小さじ2
酒	大さじ1
米みそ(甘みそ)	大さじ1
ゆず絞り汁	1個ぶん
ダシ汁	50cc
片栗粉	小さじ1/2

A



### 調理のポイント

- ・お味噌は普段お使いのものでもいいですよ。  
(お砂糖を分量より多めにしてください)
- ・お魚は鯖や鮭などでも代用できます。
- ・ゆずの皮を細かく刻んで入れるとさらに風味がよく、さわやかです。

### ☆作り方☆

- (1) 魚に塩と酒で下味をつけておく。(塩軽くひとつまみ・酒小さじ1程度)
- (2) 鍋にAを入れとろみがつくまで火を通す。
- (3) (1)の魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- (4) (3)を皿に盛り付け、(2)をかける。