

給食レシピ紹介



2021年10月19日（火） 真鯛のレモンバターソースがけ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
真鯛	50	}
伯方の塩	0.12	
白こしょう	0.01	
オレガノパウダー	0.01	
クッキングワイン	2.4	
オリーブ油	1	
たまねぎ	12	半分にし、スライスする
エリンギ	4	短冊切りにする
クッキングワイン	2.4	
レモン果汁	2	
パセリ	0.24	みじん切り
無塩バター	2	

【作り方】

- ① 真鯛に塩・こしょう・オレガノパウダー・クッキングワインで下味をつけておく。
- ② 真鯛を焼く。(給食センターでは、220度で12分)
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、たまねぎ・エリンギを炒める。
- ④ ③にクッキングワイン・レモン果汁を入れ、ひと煮立ちさせ、仕上げにパセリと無塩バターを入れる。
- ⑤ 焼いた真鯛にソースをかける。

<ポイント！>

- ・フライパンを2つ用意し、片方のフライパンでは真鯛を焼き、焼きながら別のフライパンでソースを作ると、焼きあがりと同時にソースも完成させられます。
- ・真鯛は、皮目を上にして盛り付けました。
- ・レモン果汁やバターは、お好みに応じて、加減して下さい。