

あけぼの学園 8月の献立

いただきます



8月26日 メニュー 鮭のオニオンガーリック



(献立)

昼食

ごはん
鮭のオニオンガーリック
ごまあえ
みそ汁
みかん缶

おやつ

牛乳
みにのりすけ

献立紹介やメッセージなど

●鮭のオニオンガーリック(こども5人分)●

<材料>

秋鮭・・・ 5切れ
塩、こしょう・・・適量
小麦粉・・・ 20g
かたくり粉・・・20g
たまねぎ・・・40g
にんにく・・・0.5
パセリ・・・3g
しょうが・・・0.5g

<調味料>

濃い口醤油・・・大さじ2
お酒・・・大さじ1
みりん・・・適量
砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1



(作り方)

- 1、たまねぎ、にんにく、パセリ、しょうがをみじん切りにしてよく炒め調味料を入れて煮る。
- 2、鮭は塩コショウをして、かたくり粉と小麦粉を合わせた衣をまぶし揚げる。
- 3、鮭に1にたれをかける。

*鶏肉を揚げ、たれをかけてもおいしですよ♡