


白身魚のレモンソースがけ

材料 (4人分)		作り方
白身魚	4切	① 白身魚にAで下味をつける。 ② ①の魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③ Bの調味料を火にかけ、ソースをつくる。 ④ ②に③のソースをかける。
酒	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	
水	大さじ1	

ひとこと Memo

レモンには、免疫力を高め、からだの調子をととのえる『ビタミンC』が豊富です。

酢のかわりにレモンを使った洋風の甘酢で、香りがよく、さっぱりとおいしくいただけます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	8.8g
食塩相当量	1.0g

