



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

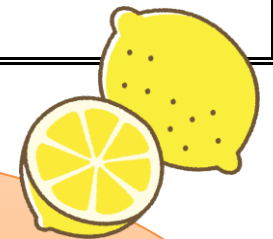
★はまちのレモンマリネ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
はまち切り身	200	50g×4切れ
酒	6	小さじ1
おろし生姜	3	小さじ2/3
おろしにんにく	3	小さじ2/3
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	28	大さじ3
揚げ油	適量	
レモン果汁	20	
酢	3	小さじ2/3
砂糖	16	大さじ1強
塩	少々	

【作り方】

- ① はまちにAの調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にBの調味料を入れひと煮たちさせ、②をからめる。



はまちは成長すると名前が変わる「出世魚」です。にんにくや生姜で下味を付けて油で揚げることで魚が苦手な人でも食べやすくなります。さらに、レモンの爽やかな酸味がきいた調味液が、食欲を出したり、夏の疲れをとったりしてくれるので、これからの季節にぴったりの料理です。

